

ESSOR - Seniors - Planning Prépa 2024 --> Port-Louis (Driasker) / Locmiquélic (Herbe + Synthé)

Encadrement: Pierre P. (06.47.41.17.74)

Juillet	ve 12 Siège	Du lundi 15 juillet au vendredi 26 juillet													
	Présentation saison Remise Prépa (18h30)	Oxygénation Travail Individuel (2 semaines) samedi 27 sortie vélo													
Juillet / Août	Lu 29 Driasker	Me 31 Driasker	Ve 2 Driasker	Sa 3	Di 4	Lu 5 Driasker	Me 7 Driasker	Ve 9 Driasker	Sa 10	Di 11	Lu 12 Driasker	Me 14 Driasker	Ve 16 Driasker	Sa 17	Di 18
	Entrainement (19h00 - RDV 18h45)	Entrainement (19h00 - RDV 18h45)	Entrainement (19h00 - RDV 18h45)	match CALAN	Repos	Entrainement (19h00 - RDV 18h45)	Entrainement (19h00 - RDV 18h45)	Entrainement (19h00 - RDV 18h45)	match LANGUIDIC	Repos	Entrainement (19h00 - RDV 18h45)	match QUEVEN 2	Entrainement (19h00 - RDV 18h45)	match GAVRES	Repos
Août/Sept	Lu 19 Locmiq	Me 21 Locmiq	Ve 23 Locmiq	Sa 24	Dim 25	Lu 26 Locmiq	Me 28 Locmiq	Ve 30 Locmiq	Sa 31	Dim 1	Bilan Préparation				
	Entrainement (19h00 - RDV 18h45)	Entrainement (19h00 - RDV 18h45)	Entrainement (19h00 - RDV 18h45)	Repos	CDF ou amical	Entrainement (19h00 - RDV 18h45)	Entrainement (19h00 - RDV 18h45)	Entrainement (19h00 - RDV 18h45)	Repos	2eme tour CDF	Prévoir pour chaque séance d'entrainement chaussures de foot + tennis (être présent 1/4 d'heure avant le début de la séance)				

Pour la bonne organisation de la "Prépa", merci de me donner tes indisponibilités pour le Lundi 29 juillet - Merci de ta compréhension