



# PREPARATION HIVERNALE SENIORS 2017/2018

## Jours

S 1	26/12/2017	Tous	40 minutes de footing (140-150BPM) "Aisance respiratoire"	100 abdominaux + 2 séries de 20 pompes
	28/12/2017	Tous	40 minutes de footing (140-150BPM) ou entraînement entre vous.....	100 abdominaux + 2 séries de 20 pompes
S 2	02/01/2018	Tous	19H30-21H30	FUTSAL
	04/01/2018	Tous	19H30-21H30	SYNTHETIQUE
	07/01/2018	A	15H	SYNTHETIQUE LOUVIGNE DE BAIS
S 3	09/01/2018	Tous	19H30-21H30	SYNTHETIQUE
	11/01/2018	Tous	19H00-22H00	SYNTHETIQUE <b>OPPOSITION B contre C</b> (Salle pour la A)
	Samedi 13/01/2018	A	Match à 18H à RETIERS	SYNTHETIQUE <b>RETIERS (R2)</b>
S 4	16/01/2018	A/B	Match à 19H30 à ST AUBIN	SYNTHETIQUE <b>MONTERFIL (R2)</b>
	18/01/2018	B/C	Match à 19H30 à ST AUBIN	SYNTHETIQUE <b>MONTERFIL (D2)</b>
	21/01/2018	Tous	13H ou 15H	J12
S 6	14/08/2017	Tous	19H30-21H30	SYNTHETIQUE
	16/08/2017	Tous	19H30-21H30	SYNTHETIQUE
		Tous	13H ou 15H	COUPE OU MATCH DE PREPARATION

Stéphane VALENTIN	A	06 86 99 97 47
Eric SITRUK	A	06 08 61 53 09
Alexandre BERTIN	B	06 77 12 50 36
Mickaël TRAVERS	C	06 48 56 31 17



Une des clés du succès est la confiance en soi. Une des clés de la confiance en soi est la préparation.

Les objectifs fixés ensemble ont été réalisés pour cette 1ère partie. **Bravo!!!!**

**Si vous vous fixez des objectifs individuels et collectifs, donnez vous les moyens autrement que par les mots mais par les actes...**

les coachs