PROGRAMME DE REPRISE

Semaine	***31***	***32***	***33***	***34***	***35***
Objectifs	***Préparation physique généralisée + technique individuelle***	***Préparation physique généralisée +spécifique + technique individuelle***	***Préparation physique spécifique + technico tactique***	***Préparation physique spécifique + technico tactique***	***Préparation physique spécifique + technico tactique***
Lundi	Ménez-Paul à 19h00 Séance d'entraînement Terrain synthétique	Ménez-Paul à 19h00 Séance d'entraînement Terrain synthétique	Ménez-Paul à 19h00 Séance d'entraînement Terrain synthétique	Ménez-Paul à 19h00 Séance d'entraînement Terrain synthétique	Ménez-Paul à 19h00 Séance d'entraînement Terrain synthétique
Mardi	Ménez-Paul à 19h00 Séance d'entraînement **Plage du moulin Blanc**	Ménez-Paul à 19h00 Séance d'entraînement **Plage du moulin Blanc**	Ménez-Paul à 19h00 Séance d'entraînement **Plage du moulin Blanc**	Ménez-Paul à 19h00 Séance d'entraînement **Plage du moulin Blanc**	Ménez-Paul à 19h00 Séance d'entraînement **Plage du moulin Blanc**
Mercredi	REPOS	REPOS	Ménez-Paul à 19h30 Match de Préparation **S.P. MILIZAC** **F.C. LANDERNEAU**	Ménez-Paul à 19h30 Match de Préparation G.D.R. GUIPAVAS 2 EQUIPES	Ménez-Paul à 19h30 Match de Préparation **REVUE D'EFFECTIF** **2 EQUIPES**
Jeudi	Ménez-Paul à 19h00 Séance d'entraînement Terrain synthétique	Ménez-Paul à 19h00 Séance d'entraînement Terrain synthétique	REPOS	REPOS	REPOS
Vendredi	Ménez-Paul à 19h00 Séance d'entraînement Terrain synthétique	Ménez-Paul à 19h00 Séance d'entraînement Terrain synthétique	Ménez-Paul à 19h00 Séance d'entraînement Terrain synthétique	Ménez-Paul à 19h00 Séance d'entraînement Terrain synthétique	Ménez-Paul à 19h00 Séance d'entraînement Terrain synthétique
Samedi	REPOS	REPOS	Match de préparation **2 EQUIPES - 17h00** **U.S. CLOHARS CARNOET**	REPOS	REPOS
Dimanche	REPOS	TOURNOI DE SOLIDARITE 2 MATCHS - 4 EQUIPES A PLOUZANE	WEEK-END DE CONVIVIALITE A DEFINIR	COUPE DE FRANCE 2ème TOUR MATCH à 15h00	CHAMPIONNAT 1ère JOURNEE MATCH à 15h30