



Planning reprise U13 USCR

Programme individuel :

Semaine du 14 Août au 20 Août :

3 séances à effectuer (1 jour minimum entre chaque séances)

Une Séance type = **Footing** 15 min (**Parcours simple**) + 20 min de **jonglerie** (**5min libre/5min pied droit/5min pied gauche/ 5 min tête**) + si possible effectuer des **passes** contre un mur ou avec un ami pendant 10 min (**5 min pied droit / 5 min pied gauche**)

Programme Collectif :

Entraînement Lundi 21 août 18h00 Vestiaire, fin de la séance 19H30

Entraînement Mercredi 3 août 18h00 vestiaire, fin de la séance 19H30

Entraînement Vendredi 25 août 18h00 vestiaire, fin de la séance 19H30

Match Samedi 26 Août contre Vibraye à la Chapelle (horaire à déterminer)

Entraînement Mardi 30 août 18H00 Vestiaire, fin de la séance 19H30

Match Mercredi 30 Août contre (équipe, lieu et horaire à déterminer)

Entraînement Vendredi 1 Septembre 18H00 vestiaire stage cohésion (activités, camping) + **RÉUNION**
PARENTS PRÉSENCES OBLIGATOIRE

Samedi 2 septembre Tournoi à Dollon

Entraînements normaux pour la saison 2023/2024 :

Mercredi début 18h00 Fin 19h15

Vendredi début 18h00 Fin 19H15

Match tous les samedi

Pour la reprise collective prévoir une paire de chaussures de football (Crampon) + Une Gourde.

Responsable U13 Axel Papillon (06 16 56 41 91) et Dylan Jullemier (06 68 37 07 32)