



REPRISE U15 RCF07



- Lundi 6 août, reprise de 18h à 19h30 au stade de la plaine à St Peray.
- Mardi 7 août : entraînement de 18h à 19h30 au stade de la Plaine à St Peray.
- Jeudi 9 août : entraînement de 18h à 19h30 au stade de la Plaine à St Peray.
- Vendredi 10 août : entraînement de 18h à 19h30 au stade de la Plaine à St Peray.

- Lundi 13 août : entraînement de 18h à 19h30 à St Peray
- Mardi 14 août : entraînement de 18h à 19h30 à St Peray
- Jeudi 16 août : entraînement de 18h à 19h30 à St Peray
- Vendredi 17 août : entraînement de 18h à 19h30 à St Peray.
- Samedi 18 août : → Match amical à Valence contre l'O. Valence (2) (promo ligue).

- Lundi 20 août : entraînement de 18h à 19h30 à St Peray.
- Mercredi 22 août : entraînement de 18h à 19h30 à St Peray.
Ou → Match amical à Montélimar contre l'US Montélimar (promo ligue).
- Vendredi 24 août : entraînement de 18h à 19h30 à St Peray ou Stage (groupe Ligue, plus d'informations sur le stage à la reprise)
- Samedi 25 août : → Stage, tournoi Master la côte Saint André (groupe stage).
Ou → Match amical (groupe Elite) adversaire à définir.
- Dimanche 26 août : Retour de stage (groupe ligue)

- Lundi 27 août : entraînement de 18h à 19h30 à St Peray.
- Mercredi 29 août : entraînement de 18h à 19h30 à St Peray ou → Amical groupe Elite
Ou → Opposition interne contre les U16.
- Vendredi 31 août : entraînement de 18h à 19h30 à St Peray.
- Samedi 1^{er} septembre : → Tournoi à Cornas sur la journée (groupe 1ere division).
- Dimanche 2 septembre : → Match amicaux (groupe Elite et Ligue) contre Davézieux (1 et 2) au stade de St Peray.

- Mardi 4 septembre : entraînement de 18h15 à 19h45 au stade des Combes à Guilhaud Granges.
- Mercredi 5 septembre : entraînement de 17h30 à 19h00 au stade des Combes
Ou → Match amical (groupe Elite) contre Val d'Ay (Elite)
- Vendredi 7 septembre : entraînement de 18h15 à 19h45 au stade de la plaine à St Peray.
- Samedi 8 septembre : → Match amicaux (groupe Elite et 1ere division) adversaire à déterminer.
- Dimanche 9 septembre : → Reprise championnat promo Ligue.

La reprise des entraînements tiens compte d'une préparation initial individuel qui doit commencer environ 3 semaines avant la date de reprise : footing, renforcement musculaire (gainage, abdos, pompes...), vélo, marche... L'objectif étant d'avoir au moins 3 créneaux d'activités d'environ 30 minutes par semaine avant la reprise. Merci de nous tenir informé de ta date de reprise et de tes éventuelles absences. Bonnes vacances.

DESBRUN Thomas : 06 72 07 13 72. Julien Barre : 06 24 72 74 24 (ligue)
Stéphane Broc 06 77 71 95 82 (Elite) Anis Chaabi 07 67 39 68 63 (1^{er} division)