

**CATEGORIE U15 Saison 2017/2018**  
**Educateurs : Balenci Antoine – Verduri Stéphane**  
**☎ 0634440423 - ☎ 0612710495**

**PRÉPARATION D'AVANT SAISON**

**SEMAINE 1** du lundi 21 au dimanche 27 août 2017

Lundi 21 août : RDV à 17H à Campo dell'Oro (**Récupération des licences – Présentation saison**)

- 1/ footing (vers 17h45)
- 2/ abdos /gainage
- 3/ jonglerie

Mardi 22 août : 1/ ½ Journée à Bocognano (10h-12h) OU COTY si possible

Mercredi 23 août : 1/ footing (18h45)  
2/ abdos /gainage

Jeudi 24 août : **REPOS**

Vendredi 25 août : 1/ ½ Journée à Bocognano (10h-12h) ou COTY si possible

**48 HEURES DE REPOS**

**SEMAINE 2** du lundi 28 août au dimanche 03 septembre 2017

Lundi 28 août : 1/ « *Marche cohésion* » secteur Salario (environ 2h)  
RDV 16h30 à Fontaine du Salario – retour Casone

Mardi 29 août : **REPOS**

Mercredi 30 août : 1/ ½ Journée à Bocognano (10h-12h) ou COTY si possible

Jeudi 31 septembre : **REPOS**

Vendredi 1 septembre : Entraînement à PIETRALBA (10h-12h)

Samedi 2 septembre : **\*\*\*\*\*MATCH AMICAL DE PRÉPARATION\*\*\*\*\***

**ADVERSAIRE A DEFINIR**

**CE PROGRAMME SERA SUCEPTIBLE D'ETRE MODIFIE SELON  
LA DISPONIBILITE DES TERRAINS D'ENTRAINEMENT**

## **72 HEURES DE REPOS**

### **PRÉPARATION D'AVANT SAISON SUR 4 SEMAINES**

(suite...)

**SEMAINE 3** du lundi 04 au dimanche 10 septembre 2017

Lundi 04 septembre : ----- **RENTÉE SCOLAIRE**-----

Mardi 05 septembre : ----- **RENTÉE SCOLAIRE**-----

Mercredi 06 septembre entraînement à Suartello (17h-19h) par **1/2 effectif**

Jeudi 07 septembre : entraînement à Pietralba (10h-12h) par **1/2 effectif**

Vendredi 08 septembre : entraînement (stade Suartello) 17h30-19h30

Samedi 09 septembre : \*\*\*\*\***MATCH AMICAL DE PRÉPARATION**\*\*\*\*\*

**ADVERSAIRE A DEFINIR**

**SEMAINE 4** du lundi 11 au dimanche 17 septembre 2017

## **48 ou 72 HEURES DE REPOS**

Mercredi 13 septembre : entraînement à Bocognano (14h-16h30) (A CONFIRMER)

\*\*\*\*\***MATCH AMICAL DE PRÉPARATION**\*\*\*\*\*

**ADVERSAIRE A DEFINIR**

Vendredi 15 septembre : entraînement à Suartello (17h30-19h30)

Samedi 16 septembre : 1ère JOURNEE DE CHAMPIONNAT

**CE PROGRAMME SERA SUCEPTIBLE D'ETRE MODIFIE SELON  
LA DISPONIBILITE DES TERRAINS D'ENTRAINEMENT**