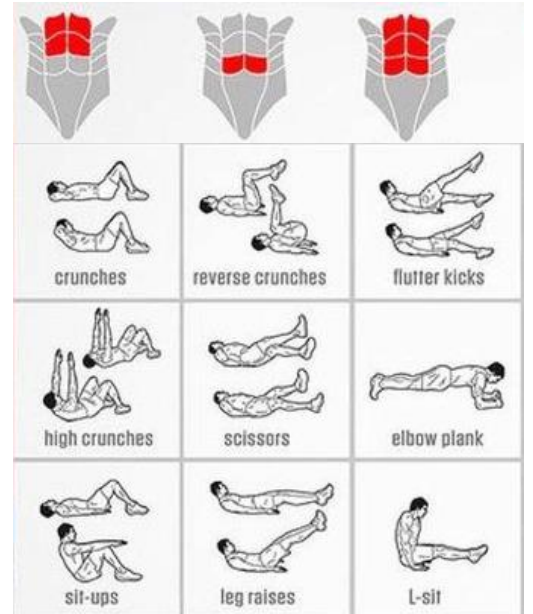




PREPARATION INDIVIDUELLE -SAISON 2020-2021-

Programme de reprise & Préparation physique

Mercredis 8/07 et 15/07	ENTRAINEMENTS au Pin (démarrage 19h30 précise !)
Semaine du 20/07 au 26/07	3 footings de 35 min Abdos/Gainage + étirements
Semaine du 27/07 au 02/08	2 footings de 40 min Abdos/Gainage + étirements



VENDREDI
31 JUILLET
à 19H30 précise

REPRISE DES
ENTRAINEMENTS



REPRISE de l'entraînement le Vendredi 31/07 à 19h30 précise au Stade du Pin

N'oubliez pas vos baskets et une bouteille d'eau personnelle

Je compte sur vous pour bien préparer la saison 2020-2021 afin que l'Inter Bocage F.C. puisse bien figurer dans les différents championnats et coupes.

Merci

Bonnes Vacances

Loïc



DATES	Equipe 1 (1 ^{ère} D)	Equipe 2 (2 ^{ème} D)	Equipe 3 (4 ^{ème} D)	Equipe 4 (5 ^{ème} D)	Equipe 5 (5 ^{ème} D)
Mercredi 8/07	Entraînement	Entraînement	Entraînement	Entraînement	Entraînement
Mercredi 15/07	Entraînement	Entraînement	Entraînement	Entraînement	Entraînement
Vendredi 31/07	Entraînement	Entraînement	Entraînement	Entraînement	Entraînement
Lundi 3/08	Entraînement	Entraînement	Entraînement	Entraînement	Entraînement
Mercredi 5/08	Entraînement	Entraînement	Entraînement	Entraînement	Entraînement
Vendredi 7/08	F.C. 3 M (2 ^{ème} D)	Entraînement	Entraînement	Entraînement	Entraînement
Lundi 10/08	Entraînement	Entraînement	Entraînement	Entraînement	Entraînement
Mardi 11/08	Entraînement	Entraînement	Entraînement	Entraînement	Entraînement
Jeudi 13/08	AubinRorthais (R3)				
Vendredi 14/08	Entraînement	Entraînement	Entraînement	Entraînement	Entraînement
Samedi 15/08		Voulmentin (D3)			
Dimanche 16/08	BeaulieuBreuil (D2)				
Lundi 17/08	Entraînement	Entraînement	Entraînement	Entraînement	Entraînement
Mercredi 19/08	<i>Match Amical – Equipe 1 / Equipe 2</i>				
Vendredi 21/08	Entraînement	Entraînement	Entraînement	Entraînement	Entraînement
Samedi 22/08		Moncoutant (D3)			
Dimanche 23/08	F.C. Pays de l’Ouin (R3)				
Lundi 24/08	Entraînement	Entraînement	Entraînement	Entraînement	Entraînement
Mardi 25/08		St Amand (D3)			
Mercredi 26/08	F.C. Nueilaubiers (D1)		Clazay/Bocage (D4)		
Vendredi 28/08	Entraînement	Entraînement	Entraînement	Entraînement	Entraînement
Dimanche 30/08	Coupe de France 1^{er} tour	F.C. Nueilaubiers (D3)	BeaulieuBreuil (D4)		
Mardi 01/09	Entraînement	ClazayBocage (D3)	Entraînement	Entraînement	Entraînement
Vendredi 4/09	Entraînement	Entraînement	Entraînement	Entraînement	Entraînement
Dimanche 6/09	Coupe de France 2^{ème} tour	F.C. Pays de l’Ouin (D3)	F.C. Pays de l’Ouin (D5)	St Sauveur (D5)	Entraînement
Mardi 8/09	Entraînement	Entraînement	Entraînement	Entraînement	Entraînement
Vendredi 11/09	Entraînement	Entraînement	Entraînement	Entraînement	Entraînement
Dimanche 13/09	CHAMPIONNAT				