

REPRISE U15 RCF07

- Lundi 12 août, reprise de 18h à 19h30 au stade de la plaine à St Peray.
- Mardi 13 août : entraînement de 18h à 19h30 au stade de la Plaine à St Peray.
- Mercredi 14 août : entraînement de 18h à 19h30 au stade de la Plaine à St Peray.
- Vendredi 16 août : entraînement de 18h à 19h30 au stade de la Plaine à St Peray.

- Lundi 19 août : entraînement de 18h à 19h30 à St Peray
- Mardi 20 août : entraînement de 18h à 19h30 à St Peray
- Jeudi 22 août : entraînement de 18h à 19h30 à St Peray
- Vendredi 23 août : entraînement de 18h à 19h30 à St Peray.
- Samedi 24 août : ➔ Match amical à Valence contre l'O. Valence (R1) à 10h30 à la Chamberlière.

- Lundi 26 août : entraînement de 18h à 19h30 à St Peray.
- Mercredi 28 août : entraînement de 18h à 19h30 à St Peray.
Ou ➔ Match amical contre les U16 du RCF (groupe ligue).
- Vendredi 30 août : entraînement de 18h à 19h30 à St Peray ou Stage (groupe Ligue).
- Samedi 31 août : ➔ Stage, tournoi Master la côte Saint André (groupe stage : groupe ligue et D2).
- Dimanche 1er septembre : Retour de stage (groupe ligue).

- Mardi 3 septembre : entraînement de 18h30 à 20h00 au stade des Combes (Guilherand Granges).
- Mercredi 4 septembre : entraînement de 17h30 à 19h00 aux Combes ou ➔ Amical groupe D2.
Ou ➔ Match amical contre Tournon (D1) à Tournon.
- Vendredi 6 septembre : entraînement de 18h15 à 19h45 à St Peray.
- Samedi 7 septembre : ➔ Match amical (groupe D2) contre Val d'Ay (D1).
Ou Match amical (groupe D3) contre Vallis Auréa (2) (D3).
- Dimanche 8 septembre : ➔ Match amical (groupe Ligue) contre Davézieux (R2).

- Mardi 10 septembre : entraînement de 18h15 à 19h45 au stade des Combes à Guilherand Granges.
- Mercredi 11 septembre : entraînement de 17h30 à 19h00 au stade des Combes.
- Vendredi 13 septembre : entraînement de 18h15 à 19h45 au stade de la plaine à St Peray.
- Samedi 14 septembre : reprise du championnat D2 et D3.
- Dimanche 15 septembre : Reprise du championnat R2.

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 (**Cf programme de préparation individuelle**).

Merci de nous tenir informé de ta date de reprise et de tes éventuelles absences.

Bonnes vacances.

Thomas Desbrun : 06 72 07 13 72 ; Cyril Ramond : 06.74.58.83.36 (ligue)

Stéphane Broc : 06 77 71 95 82 (D2) Thomas Coulmont : 06.43.71.22.15 (D3).