

Les entrainements auront lieu à 16 H à Kerentre (sauf le 12 aout, 1 er entrainement au Scaouet)

Prévoyez vos deux paires de chaussures pendant toutes la prépa)

Merci de suivre le programme de reprise afin de pas être largué lors de la reprise.

date	heure d'entrainements	lieu			
12-août	16 H	Scaouet			
14-août	16 H	Kerentre			
17 aout		Scaouet	match interne U 17-18		
19-août	16 H	Kerentre			
21-août	16 H	Kerentre			
22-août	16 H	Kerentre			
24-août		match à confirmer			
26-août	16 H	Kerentre			
28-août		match u 18 contre Languidic	match U 17 contre GSI	domicile	
29-août	16 H	Kerentre			
31-août	match	Gambardella	match u 17 contre st avé		
02-août	16 H	Kerentre			
05-août	16 H	Kerentre			
07-sept	match	match U 18 contre plouhinec (si pas de gambardella)	match U 17 contre ménimur		

prépa individuelle		
12-juil	footing de reprise 30 min	allure légère
15-juil	footing 35 min	allure légère
17-juil	footing 40 min	allure légère
19-juil	footing 2*20 min	allure moyenne
22-juil	footing 45 min	allure moyenne
24-juil	footing 2*25 min	allure rapide
26-juil	footing 30 min	allure rapide
29-juil	footing 55 min	allure légère
31-juil	footing 2 *25	allure moyenne
02-août	footing 35 min	allure rapide
05-août	footing 1 H	allure légère
07-août	footing 35 min	allure légère
09-août	footing 45 min	allure rapide

allure	rapide	4'30/5/5'30 min/km
allure	moyenne	5'30-6 min/km
allure	légère	6-6'30 min/km