



PRÉPARATION COLLECTIVE

SAISON 2022/2023



La préparation physique et tactique sont des éléments essentiels pour commencer une saison et surtout acquérir les choix tactiques et techniques de l'entraîneur. Il est impératif cette année d'avoir couru au moins **9 fois dans les 3 semaines** avant la reprise en raison de cette coupure (préparation pré-saison).

Inscription sur Team Pulse

DATE	HEURE	ENTRAÎNEMENT OU MATCH
Mardi 26 juillet	19H30	Entraînement
Jeudi 28 juillet	19H30	Entraînement
Lundi 1 août	19H30	Entraînement
Mercredi 3 août	19H30	Entraînement
Vendredi 5 août	19H30	Match contre Domagné (équipe A)
Mardi 9 août	19H30	Entraînement
Mercredi 10 août	19H30	Match contre Illet Forêt (équipe A & B)
Vendredi 12 août	19H30	Entraînement
Mardi 16 août	19H30	Entraînement
Mercredi 17 août	19H30	Match contre Argentré du Plessis (équipe A & B)
Vendredi 19 août	19H30	Entraînement
Mardi 23 août	19H30	Entraînement
Mercredi 24 août	19H30	Match contre Billé Javené (équipe A & B)
Vendredi 26 août	19H30	Entraînement
Dimanche 28 août	15H00	Coupe de France
Mardi 30 août	19H30	Entraînement
Mercredi 31 août	19H30	Entraînement
Vendredi 2 septembre	19H30	Entraînement
Dimanche 4 septembre	19H30	Championnat pour les 3 équipes

Avoir toujours deux paires de chaussures dans son sac :
basket et chaussures de football

Possibilité de modification des horaires d'entraînements et de matchs.

Coordonnées : Jean-Christophe BRARD 06.61.67.49.72