



# PLANNING D'ENTRAINEMENT SENIORS SAISON 2025/2026



**REPRISE PERSONNELLE**      [voir le site du club ascdc-foot.fr](http://voir.le.site.du.club.ascdc-foot.fr)

Semaine 30 (du 28/07 au 01/08 /2025) : Courir 2 soirs 30 min. – **Pensez à vous étirer** 😊

Semaine 31 (04/08 au 08/08/2025) : Courir 3 soirs 30 min. - **N'oubliez les étirements !** 😊

Semaine 32 (du 11/08 au 15/08/2025) : Courir 3 soirs 45 min. **Abdos 5 x 10 après chaque footing**

## REPRISE COLLECTIVE

Jour	Date	Heure	Evenement	Lieux	Infos
Lundi	18/08/2025	19h30	Entrainement	Parc de la Garenne	basquets
Jeudi	21/08/2025	20h	Entrainement	Stade Nauleau	basquets + foot
Vendredi	22/08/2025	19h30	Entrainement	Parc des Ardoisières	basquets
Lundi	25/08/2025	19h30	Entrainement	Parc de la Garenne	basquets
Jeudi	28/08/2025	20h	Entrainement	Stade Nauleau	basquets + foot
Vendredi	29/08/2025	19h	Footing + Soccaroo	Urban Soccer	basquets + foot
Dimanche	31/08/2025	11h30	Match Amical	Stade Nauleau	Match à 12h30
Mardi	02/09/2025	19h30	Entrainement	Parc de la Garenne	basquets
Jeudi	04/09/2025	20h	Entrainement	Stade Nauleau	basquets + foot
Vendredi	05/09/2025	20h	Soccaroo	Urban Soccer	basquets + foot
Dimanche	07/09/2025	11h30	Match Amical	St Clément de la Place	Match à 13h00
Lundi	08/09/2025	19h30	Entrainement	Parc de la Garenne	basquets
Jeudi	11/09/2025	20h	Entrainement	Stade Nauleau	basquets + foot
Vendredi	12/09/2025	19h30	Running /Bike	Stade Nauleau	basquets + VELO

**Des modifications peuvent avoir lieu !**      [voir le site du club ascdc-foot.fr](http://voir.le.site.du.club.ascdc-foot.fr)

**Pensez à notifier vos absences et présences sur sport easy** 😊

A la reprise du championnat, les entraînements 1 fois par semaine (le **JEUDI** dès 20h00 !!)

**En cas d'absence, téléphoner au coach !!!!**