



PLANNING D'ENTRAINEMENT VETERANS SAISON 2026 /2027



REPRISE PERSONNELLE

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

Semaine 30 (du 27/07 au 31/07 /2026) : Courir 2 soirs 30 min. – **Pensez à vous étirer** 😊

Semaine 31 (03/08 au 07/08/2026) : Courir 3 soirs 30 min. - **N'oubliez les étirements** ! 😊

Semaine 32 (du 01/08 au 14/08/2026) : Courir 3 soirs 45 min. Abdos **5 x 10** après chaque footing

Un petit conseil : FAITES DU VELO dans la semaine, pour aider à la récupération

REPRISE COLLECTIVE

Jour	Date	Heure	Evenement	Lieux	Infos
Lundi	17/08/2025	19h30	Entrainement	Parc de la Garenne	baskets
Mercredi	19/08/2025	19h30	Entrainement	Stade Nauleau	baskets + foot
Vendredi	21/08/2025	19h30	Entrainement	Soccaroo	Participation €
Lundi	24/08/2025	19h30	Entrainement	Stade Nauleau	baskets
Mercredi	26/08/2025	19h30	Entrainement	Stade Nauleau	baskets + foot
Vendredi	28/08/2025	19h	Footing + Soccaroo	Urban Soccer	baskets + foot
Samedi	29/08/2025	9h00	Journée des copains	Stade Nauleau	vélo + baskets + foot
Lundi	31/09/2025	19h30	Entrainement	Parc de la Garenne	baskets
Mercredi	02/09/2025	19h30	Entrainement	Stade Nauleau	baskets + foot
Jeudi	03/09/2025	19h00	Match Amical	Veteran B à UF3L et Veteran à Tiercé	match à 20h30 et 20h
Samedi	05/09/2025	19h	tournoi des copains	Stade Nauleau	Match 20h - chaussettes bleues
Lundi	06/09/2025	19h30	Entrainement	Parc de la Garenne	baskets
Mercredi	09/09/2025	19h30	Entrainement/Match Amical	Stade Nauleau	baskets + foot
Vendredi	11/09/2025	19h30	Running /Bike	Stade Nauleau	baskets + vélo

Des modifications peuvent avoir lieu !

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

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