PLANNING D'ENTRAINEMENT VETERANS
SAISON 2025/2026

REPRISE PERSONNELLE 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 *(04/07 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	baskets
Mercredi	20/08/2025	20h	Entrainement	Stade Nauleau	baskets + foot
Vendredi	22/08/2025	19h30	Entrainement	Parc des Ardoisières	baskets
Lundi	25/08/2025	19h30	Entrainement	Parc de la Garenne	baskets
Mercredi	27/08/2025	20h	Entrainement	Stade Nauleau	baskets + foot
Vendredi	29/08/2025	19h	Footing + Soccaroo	Urban Soccer	baskets + foot
Dimanche	31/08/2025	8h00	Tournoi des copains	Stade Nauleau	Matin
Lundi	01/09/2025	19h30	Entrainement	Parc de la Garenne	basquets
Mercredi	03/09/2025	20h	Match Amical	Stade Nauleau	basquets + foot
Jeudi	04/09/2025	19h15	Match Amical	UF3L	match à 20h30
Dimanche	07/09/2025	8h00	Coupe Anjou (A) et match amical Montreuil B	??	??
Lundi	08/09/2025	19h30	Entrainement	Parc de la Garenne	baskets
Mercredi	10/09/205	19h30	Entrainement	Stade Nauleau	baskets + foot
Vendredi	12/09/2025	19h30	Running /Bike	Stade Nauleau	baskets + VELO

Des modifications peuvent avoir lieu ! 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 mercredi dès 20h00 !!)

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