

AVENIR SPORTIF DE PLOUVIEN - SAISON 2017/2018

PREPARATION PHYSIQUE	PROGRAMME D'AVANT SAISON																																										
ETIREMENTS, GAINAGE ET ABDOS A CHAQUE SEANCE	PREVOIR TENNIS ET CHAUSSURES DE FOOT A CHAQUE SEANCE																																										
<p><u>Semaine 27 (du 3 au 9 juillet) :</u></p> <p>3 séances de 30 minutes dans la semaine.</p>	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 50%;">Jours</th> <th style="width: 50%;">Programme</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td style="text-align: center;">Mercredi 26 juillet</td><td>RDV au stade à 18h45 PRECISES.</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">Vendredi 28 juillet</td><td>Entraînement.</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">Lundi 31 juillet</td><td>Entraînement.</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">Mardi 1er août</td><td>Entraînement.</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">Jeudi 3 août</td><td>Match amical contre Le Folgoët (lieu à définir) A et B ?</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">Lundi 7 août</td><td>Match amical contre Dirinon (lieu à définir) A et B ?</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">Mercredi 9 août</td><td>Match amical contre Guilers (lieu à définir) A et B ?</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">Jeudi 10 août</td><td>Entraînement.</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">Lundi 14 août</td><td>Match amical contre Morlaix B pour l'équipe A (lieu à définir)</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">Mercredi 16 août</td><td>Entraînement.</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">Vendredi 18 août</td><td>Entraînement.</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">Dimanche 20 août</td><td>Coupe de France 1er tour</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">Mardi 22 août</td><td>Match amical contre Plouzané B pour l'équipe A (lieu à définir)</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">Mercredi 23 août</td><td>Entraînement.</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">Vendredi 25 août</td><td>Entraînement.</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">Dimanche 27 août</td><td>Coupe de France ou de Bretagne. Coupe du district pour la B.</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">Lundi 28 août</td><td>Entraînement.</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">Mercredi 30 août</td><td>Entraînement.</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">Vendredi 1er septembre</td><td>Entraînement.</td></tr> <tr><td style="text-align: center;">Dimanche 3 septembre</td><td>Reprise du championnat pour les équipes A (R3), B (D2) et C (D3).</td></tr> </tbody> </table>	Jours	Programme	Mercredi 26 juillet	RDV au stade à 18h45 PRECISES.	Vendredi 28 juillet	Entraînement.	Lundi 31 juillet	Entraînement.	Mardi 1er août	Entraînement.	Jeudi 3 août	Match amical contre Le Folgoët (lieu à définir) A et B ?	Lundi 7 août	Match amical contre Dirinon (lieu à définir) A et B ?	Mercredi 9 août	Match amical contre Guilers (lieu à définir) A et B ?	Jeudi 10 août	Entraînement.	Lundi 14 août	Match amical contre Morlaix B pour l'équipe A (lieu à définir)	Mercredi 16 août	Entraînement.	Vendredi 18 août	Entraînement.	Dimanche 20 août	Coupe de France 1er tour	Mardi 22 août	Match amical contre Plouzané B pour l'équipe A (lieu à définir)	Mercredi 23 août	Entraînement.	Vendredi 25 août	Entraînement.	Dimanche 27 août	Coupe de France ou de Bretagne. Coupe du district pour la B.	Lundi 28 août	Entraînement.	Mercredi 30 août	Entraînement.	Vendredi 1er septembre	Entraînement.	Dimanche 3 septembre	Reprise du championnat pour les équipes A (R3), B (D2) et C (D3).
Jours	Programme																																										
Mercredi 26 juillet	RDV au stade à 18h45 PRECISES.																																										
Vendredi 28 juillet	Entraînement.																																										
Lundi 31 juillet	Entraînement.																																										
Mardi 1er août	Entraînement.																																										
Jeudi 3 août	Match amical contre Le Folgoët (lieu à définir) A et B ?																																										
Lundi 7 août	Match amical contre Dirinon (lieu à définir) A et B ?																																										
Mercredi 9 août	Match amical contre Guilers (lieu à définir) A et B ?																																										
Jeudi 10 août	Entraînement.																																										
Lundi 14 août	Match amical contre Morlaix B pour l'équipe A (lieu à définir)																																										
Mercredi 16 août	Entraînement.																																										
Vendredi 18 août	Entraînement.																																										
Dimanche 20 août	Coupe de France 1er tour																																										
Mardi 22 août	Match amical contre Plouzané B pour l'équipe A (lieu à définir)																																										
Mercredi 23 août	Entraînement.																																										
Vendredi 25 août	Entraînement.																																										
Dimanche 27 août	Coupe de France ou de Bretagne. Coupe du district pour la B.																																										
Lundi 28 août	Entraînement.																																										
Mercredi 30 août	Entraînement.																																										
Vendredi 1er septembre	Entraînement.																																										
Dimanche 3 septembre	Reprise du championnat pour les équipes A (R3), B (D2) et C (D3).																																										
<p><u>Semaine 28 (du 10 au 16 juillet) :</u></p> <p>3 séances de 30 minutes dans la semaine.</p> <ul style="list-style-type: none"> . 1 séance à allure normale . 2 séances avec accélération (en montée par exemple) 																																											
<p><u>Semaine 29 (du 17 au 23 juillet)</u></p> <p>2 séances de 45 minutes dans la semaine. (accélération toutes les 5 minutes soit 9 accélérations)</p>																																											
<i>Bonnes vacances à tous</i>																																											
<p>Bruno Le Bihan : 06 68 51 33 51 Patrick Kerguillec : 06 09 89 05 86 Jacques Lucas : 06 37 36 36 98 Erwan Salaun : 06 82 59 28 92 ou 06 33 27 87 48</p>																																											
<p><i>Nouveauté</i> Arbitrage des équipes de jeunes. <i>Nouveauté</i></p> <p>Le comité de direction de l'AS Plouvien a décidé de procéder dès la prochaine saison à la désignation d'arbitres parmi les joueurs seniors et U19 sur les rencontres de jeunes. Ces désignations figureront sur le site du club dans la rubrique "convocations". En cas d'empêchement, le joueur désigné devra trouver un remplaçant.</p>	<p>Ensuite, reprise normale de l'entraînement le mercredi et le vendredi à 19 h 00 précises au terrain</p>																																										
<p>Afin d'organiser au mieux les rencontres amicales, tous les joueurs sont invités à signaler leurs absences pendant le mois d'août à l'un des entraîneurs indiqués ci-dessous.</p>																																											