



PROGRAMME DE REPRISE U14 - FCAV REDON - 2022/2023



Légende:	Synthétique Redon	Maison	Herbe Redon	Herbe St Nicolas	Rencontre amicale	PROGRAMME
DATE	PROGRAMME				DATE	PROGRAMME
lundi 18 juillet 2022	<p style="text-align: center;"><u>JUILLET EN FOLIE</u></p> <p style="text-align: center;">--> OBJECTIF INDIVIDUEL : <u>150 points par semaine</u> (du 18/07 au 31/07)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vélo (30 min) : 30 points - Tennis de table (30min) : 20 points - Course à pied (30 min) : 30 points - Pétanque/ Palet/ Molky : 15 points - Jonglerie : 20 points - Tennis (30 min) : 30 points - Natation (30 min) : 30 points - Basket (30 min) : 30 points - Pêche : 10 points - Foot avec les copains : 15 points - Laser game : 20 points - Bronzage : 5 points - Autres jeux extérieur (30min) : 20 points <p style="text-align: center;"><i>N'hésitez pas à alimenter le groupe whatsapp avec des photos de vous réalisant les défis de juillet</i></p>				samedi 13 août 2022	Course à pied 2 x30min avec 5' de coupure entre les deux + 15 minutes de jonglerie
mardi 19 juillet 2022					dimanche 14 août 2022	
mercredi 20 juillet 2022					lundi 15 août 2022	
jeudi 21 juillet 2022					mardi 16 août 2022	Séance synthétique - 16h-18h
vendredi 22 juillet 2022					mercredi 17 août 2022	Séance Herbe - 16h-18h
samedi 23 juillet 2022					jeudi 18 août 2022	
dimanche 24 juillet 2022					vendredi 19 août 2022	Séance synthétique - 16h-18h
lundi 25 juillet 2022					samedi 20 août 2022	Rencontre amicale
mardi 26 juillet 2022					dimanche 21 août 2022	
mercredi 27 juillet 2022					lundi 22 août 2022	
jeudi 28 juillet 2022					mardi 23 août 2022	Stage journée - 9h30 - 17h - Coût 10€ + Pique-Nique à prévoir
vendredi 29 juillet 2022					mercredi 24 août 2022	Séance Herbe - 16h-18h
samedi 30 juillet 2022					jeudi 25 août 2022	
dimanche 31 juillet 2022					vendredi 26 août 2022	Séance synthétique - 16h-18h
lundi 1 août 2022	Course à pied 2 x25minutes avec 5 minutes de coupure entre les deux + 5minutes fractionné 30secondes efforts course rapide/30 secondes course lente	samedi 27 août 2022	Amical LA GACILLY (U14 ELITE)			
mardi 2 août 2022		dimanche 28 août 2022				
mercredi 3 août 2022	Course à pied 2 x25minutes avec 5 minutes de coupure entre les deux + 2x5minutes fractionné 30secondes efforts course rapide/30 secondes course lente	lundi 29 août 2022				
jeudi 4 août 2022	Renforcement musculaire + Travail technique. Circuit : Gainage ventral 1', gainage costal droit 1', gainage costal gauche 1', 10 pompes, 30 crunch, jonglerie max PG/PD/Tête, 30 Passes PD/PG contre mur --> Réaliser 4 fois ce circuit	mardi 30 août 2022	Séance Herbe - 17h45-19h15			
vendredi 5 août 2022		mercredi 31 août 2022	Rencontre amicale VS BRUZ FC (U14 ELITE)			
samedi 6 août 2022	Renforcement musculaire + Travail technique. Circuit : Gainage ventral 1', gainage costal droit 1', gainage costal gauche 1', 10 pompes, 30 crunch, jonglerie max PG/PD/Tête, 40 Passes PD/PG contre mur --> Réaliser 4 fois ce circuit	jeudi 1 septembre 2022				
dimanche 7 août 2022		vendredi 2 septembre 2022	Séance synthétique - 17h45-19h15			
lundi 8 août 2022		samedi 3 septembre 2022	Tournoi CSSG ALLAIRE journée ou demi-journée (U14 ELITE) Rencontre amicale VS BRUZ FC 2 (U14 ESPOIR)			
mardi 9 août 2022	Course à pied 2 x25minutes avec 5 minutes de coupure entre les deux + 2x5minutes fractionné 30secondes efforts course rapide/30 secondes course lente	dimanche 4 septembre 2022				
mercredi 10 août 2022	Renforcement musculaire + Travail technique. Circuit : Gainage ventral 1', gainage costal droit 1', gainage costal gauche 1', 10 pompes, 30 crunch, jonglerie max PG/PD/Tête, 40 Passes PD/PG contre mur --> Réaliser 4 fois ce circuit	lundi 5 septembre 2022				
jeudi 11 août 2022		mardi 6 septembre 2022	Séance Herbe - 17h45-19h15			
vendredi 12 août 2022	Séance Herbe - 16h-18h	mercredi 7 septembre 2022	Séance synthétique - 16h30-18h			
		samedi 10 septembre 2022	Amical LA GACILLY (U14 ESPOIR) Rencontre amicale VS GUIPRY-MESSAC (U14 ELITE)			
	EDUCATEUR U14 ELITE - Baptiste NIEL					
	EDUCATEUR U14 ESPOIR - Quentin MORICE					