



PROGRAMMATION REPRISE FC PAVIE 2017/2018

LUNDI 24 JUILLET 19H30

MERCREDI 26 JUILLET 19H30

VENDREDI 28 JUILLET 19H30

LUNDI 31 JUILLET 19H30

MARDI 1 AOUT 19H30

MERCREDI 2 AOUT 19H30

JEUDI 3 AOUT 19H30

**STAGE DU VENDREDI 4 AOUT 19H30
AU DIMANCHE 6 AOUT**

LUNDI 7 AOUT 19H30

MARDI 8 AOUT 19H30

MERCREDI 9 AOUT à Vic

JEUDI 10 AOUT 19H30

**MERCREDI 16 AOUT Groupe I à
BOULOGNE**

Groupe II à Castera

JEUDI 17 AOUT 19H30

VENDREDI 18 AOUT 19H30

SAMEDI 19 AOUT COUPE DE FRANCE

LUNDI 21 AOUT 19H30

MARDI 22 AOUT 19H30

**MERCREDI 23 AOUT Groupe I : A PAVIE
/BEAUMONT LOM 20H30**

Groupe II : à Duran

VENDREDI 25 AOUT 19H30

SAMEDI 26 AOUT COUPE DE FRANCE

LUNDI 28 AOUT 19H30

**MARDI 29 AOUT (Gr I et II) A EAUZE (?) ET
A AIGNAN**

JEUDI 31 AOUT 19H30

VENDREDI 1 SEPTEMBRE 19H30

SAMEDI 2 SEPTEMBRE CHAMPIONNAT

A compter de la semaine 36, les entraînements auront lieu les mardi (spécifiques sur convocations), le mercredi et le vendredi 19h30.



IMPORTANT : afin d'arriver dans les meilleures conditions athlétiques possibles, **tous les sports** favorisant le développement cardiaque et à condition qu'ils soient pratiqués **régulièrement** sont recommandés (vélo, natation, tennis, sports collectifs, footing...)

Nous vous conseillons sur les 3 semaines précédentes de vous préparer individuellement :

Semaine 26 : 2 footings de 30' à votre allure

Semaine 27: 3 footings de 30' à votre allure

Semaine 28 : 3 footings de 40' à votre allure

Semaine 29: 1 footing de 30' + 5' à allure soutenue

1 footing de 40' + 5' à allure soutenue

1 footing de 30' + 3 x 5' à allure soutenue (récup active entre séries)

Terminer toujours par un retour au calme avec **étirements et abdos-gainages**.

Choisissez pour votre préparation des moments où la chaleur est la plus supportable possible (matin ou soir, **surtout pas en après midi**) et **buvez au moins 1.5 litre d'eau par jour**.

Groupe I et II

Jeremy Pau 06 33 19 27 60

Eric Balech 06 08 57 55 95

Julien Gonzalez 06 73 52 35 38

Hervé Lalanne 06 82 30 51 39

Groupe 3

Nicolas Viguier 06 33 33 88 11

PARTIE ADMINISTRATIVE :

Fany 06 87 16 48 91