



# Jeunesse Sportive Lafarge

## PRÉPARATION PHYSIQUE ET TECHNIQUE

### SÉNIORS / U19

**2018-2019**

**3 RUE PHILIPPE DE COMMINES**

**05 55 05 16 14**

AFIN DE PRÉPARER AU MIEUX LA SAISON PROCHAINE, VOICI QUELQUES INFORMATIONS OU CONSEILS.

### 1. ENTRAINEMENTS

MARDI A 19 H 15 BEAUBLANC

JEUDI A 19 H 15 BEAUBLANC

REPRISE DES ENTRAINEMENTS :

LUNDI 13 AOUT 2018 A 19 H 15

**AU PUY LAS RODAS**

### 2 . ENTRETIEN PHYSIQUE AVANT LE DEBUT DE SAISON

**TRES IMPORTANT**

Du 21 Juillet au 29 Juillet 2018

Footing tous les 3 Jours de 45 minutes minimum + Abdos+ Etirements

A partir du Lundi 30 Juillet Rassemblement pour aller courir au Bois des VASEIX

Départ 19H20 les soirs de la semaine ( Lundi / Mardi / Jeudi / Vendredi) jusqu'au 11 Aout

**PREVOIR LES BASKETS POUR AOUT**

### 3 . LES ENTRAINEMENTS AOUT 2018 **Au PUY LAS RODAS**

Lundi 13 Aout / Mardi 14 Aout / Jeudi 16 Aout / Vendredi 17 Aout

Lundi 20 Aout / Mardi 21 Aout/ Jeudi 23 Aout / Vendredi 24 Aout

Lundi 27 Aout / Mardi 28 Aout Jeudi 30 Aout / Vendredi 31 Aout

4 LES MATCHS DE PREPARATION

Samedi 18 Aout 2018 Match Amical A Pierre Buffiere 18H00

Mercredi 22 Aout 2018 Match Amical A Ambazac 19H00

Samedi ou Dimanche 25/26 Aout 2018 Coupe de France

Mercredi 29 Aout 2018 Match Amical A Bellac 20H00

Samedi ou Dimanche 1 / 2 Septembre 2018 CF ou Match Amical

Reprise du Championnat Samedi ou Dimanche 8 / 9 Septembre 2018

**Didier DANDRIEUX 06.81.06.52.35**

**Alexandre Moreau : 06.49.99.23.03 Sébastien Raboisson : 06.14.69.53.14**