



PRÉPARATION PHYSIQUE SAISON 2022/2023 FC Gouesnou

	<i>Lundi</i>	<i>Mardi</i>	<i>Mercredi</i>	<i>Jeudi</i>	<i>Vendredi</i>	<i>Samedi</i>	<i>Dimanche</i>
S1 Du 11/07 au 17/07	11/07 Programme Individuel	12/07 Programme Individuel	13/07 Programme Individuel	14/07 Programme Individuel	15/07 Programme Individuel	16/07 Repos	17/07 Repos
S2 Du 18/07 au 24/07	18/07 Programme Individuel	19/07 Programme Individuel	20/07 Programme Individuel	21/07 Programme Individuel	22/07 Programme Individuel	23/07 Repos	24/07 Repos
S3 25/07 au 31/07	25/07 Programme Individuel	26/07 Programme Individuel	27/07 Programme Individuel	28/07 Programme Individuel	29/07 Programme Individuel	30/07 Repos	31/07 Repos
S4 Du 01/08 au 07/08 4 séances	01/08 S01	02/08 S02	03/08 S03	04/08 S04	05/08 S05	06/08 Repos	07/08 Repos
S5 Du 08/08 au 14/08 3 séances + 2 matchs	08/08 S06	09/08 Match 1 Fc Plougastel R1	10/08 S07	11/08 Repos	12/08 S08	13/08 Repos	14/08 Match N 2 ASPTT A R2

	<i>Lundi</i>	<i>Mardi</i>	<i>Mercredi</i>	<i>Jeudi</i>	<i>Vendredi</i>	<i>Samedi</i>	<i>Dimanche</i>
S6 Du 15/08 au 21/08 3 séances + 2 matchs	15/08 Repos	16/08 S09	17/08 Match N°3 Bourg-Blanc	18/08 S10	19/08 S11	20/08 Match N°4 et Match N°1 B contre Ploudaniel à définir/journée cohésion	21/08 Repos



PRÉPARATION PHYSIQUE SAISON 2022/2023 FC Gouesnou

S7 Du 22/08 au 28/08 3 séances + 2 matchs A	22/08 S12	23/08 S13	24/08 Match 4 contre RCL A et Match N° 2 B Le Drennec	25/08 Repos	26/08 S14	27/08 Match 5 SP Milizac B à définir/ Match n° 3 Plabennec à définir	28/08 1 ^{er} tour Coupe de France
S8 Du 29/08 au 04/09 3 séances + 2 matchs A et B	29/08 S15	30/08 Repos	31/08 Match 6 Plouvien A à définir Match 4 B Pencran à définir	01/09 S16	02/09 S17	03/09 Repos	04/09 2 ^{ème} tour de Coupe de France
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
S09 Du 05/09 au 11/09 3 séances + 2 matchs A et 2 B	05/09 S18	06/09 S19	07/09 Match 8 Haut Léon Match 5 B	08/09 Repos	09/09 S20	10/09 Repos	11/09 3 ^{ème} tour coupe de France et coupe de District

Reprise individuelle Le 11/07/2022 (voir programme individuel)

Reprise collective Le 01/08/2022 (**Prévoir Tennis à chaque Séance**). Afin de permettre une meilleure organisation des séances, il vous sera demandé de vous positionner sur Team pulse le vendredi de la semaine précédente, pour la semaine suivante. Si vous n'avez pas de lisibilité sur une semaine, alors au plus tard positionnez-vous la veille de la séance, merci **pour votre compréhension**. En cas d'absence de dernière merci de me laisser un sms. Tél : 06.09.70.09.41 adresse mail eric.foot.29@gmail.com

Horaires : Début de séance sur le terrain 19h15 et fin de séance 20h45

Match Equipe A / Match équipe B / Equipe C

La préparation physique individuelle sera du 11/07 au 31/07 (3 semaines), elle sera communiquée dans les meilleurs délais sur le site du club et via l'application Team Pulse

La préparation physique collective à partir du 01/08/2022, soit 6 semaines pour toute la catégorie séniors ; 1 journée cohésionensemble seniors est prévue le 20/08/2022 (horaires et lieux à prévoir). **Reprise normale la semaine du 12/09/2022.**