

ESPV FOOT SAISON 2022/2023

PLANNING ENTRAINEMENTS SENIORS

Lieu de préparation: Complexe du Puy-Notre-Dame

REPRISE LE MERCREDI 10 AOUT A 19H15 AU STADE

VENDREDI 12/08	19H15 AU STADE
DIMANCHE 14/08	REPOS
LUNDI 15/08	19H15 AU STADE
MERCREDI 17/08	19H15 AU STADE
VENDREDI 19/08	GROUPE A : MATCH AMICAL 20H CONTRE ES ST CERBOUILLE D3
DIMANCHE 21/08	STAGE DE 10H00 A 16H30
	JOURNEE DE COHESION
LUNDI 22/08	19H15 AU STADE
MERCREDI 24/08	GROUPE A : MATCH AMICAL 20H CONTRE ES LAYON D3
VENDREDI 26/08	19H15 AU STADE
SAMEDI 27/08	TOURNOI A 11 A VRINES
DIMANCHE 28/08	GROUPE A : ENTRAINEMENT 10H30 -12H
	GROUPE B / C : MATCH AMICAL CONTRE VIVY B D3
LUNDI 29/08	19H15 AU STADE
MERCREDI 31/08	GROUPE A : MATCH AMICAL 20H CONTRE VARENNES/VILLEBERNIER D4
VENDREDI 02/09	19H15 AU STADE
SAMEDI 03/09	GROUPE C : MATCH AMICAL 16H00 CONTRE ES ST CERBOUILLE D5
DIMANCHE 04/09	GROUPE A / GROUPE B : TOUR DE COUPE OU OPPOSITION INTERNE
LUNDI 05/09	REPOS
MERCREDI 07/09	19H15 AU STADE
VENDREDI 09/09	19H15 AU STADE
DIMANCHE 11/09	CHAMPIONNAT
ENSUITE MERCREDI ET VENDREDI 19H15 AU STADE	
Prévoir baskets et gourde ou bouteille d'eau individuelle	
Prévenir en cas d'absence ou de reprise tardive	
CONSEILS : footings 30 min, étirements, abdominaux, pompes.....	
RICHARD MOURETTE 07/69/55/00/92	

