

# FOOTBALL CLUB BEAUPREAU LA CHAPELLE

## PLANNING DE PRE SAISON 2017-2018

Afin de ne pas être surpris par de grosses courbatures ou d'éventuelles blessures dû à une non préparation, il faut absolument que vous ayez fait 2-3 sorties de 30'- 45'  
Le reste de la préparation physique, on s'en occupe :)

### **Entraînement : Promenade 3**

**Les horaires et lieux des matchs seront donnés lors du mois d'août**

### **Vendredi 11 Août entraînement 19h30**

**mercredi 16 août** entraînement 19h30  
Jeudi 17 Août match Carisport  
Samedi 19 Août match équipe 1 contre la Tessouale  
match équipe 2 contre Somloire

**Lundi 21 Août** entraînement 19h30  
Mercredi 23 Août match équipe 1 contre Terves  
match équipe 2 contre Ancenis

**Vendredi 25 Août** entraînement 19h30, groupe 1  
Vendredi 25 Août match équipe 2 contre le May sur Evre  
dimanche 27 Août Coupe de France

**Lundi 28 Août** entraînement 19h30  
Mercredi 30 Août match équipe 1 et 2 contre Varades  
Vendredi 1 Sept match équipe 2 contre le Fület  
**entraînement reste du groupe**  
Dimanche 3 Sept Coupe de .....

Mercredi 6 Sept match équipe 1 et 2 contre Clisson  
**Vendredi 8 Sept** entraînement  
Dimanche 10 Sept coupe 1 et 2

Ensuite entraînements les mercredis et vendredis, chaussures de footing dans votre sac tout au long de la saison.

Le staff  
syl20 06 01 72 41 80  
Pascal 06 98 54 14 83