

FCMTL SAISON 2019/2020

mar-06-août	Entrainement	Mouzeil	19h30
jeu-08-août	Entrainement		
ven-09-août	Entrainement		
lun-12-août	Entrainement		
mar-13-août	Entrainement		
mer-14-août	Entrainement		
ven-16-août	1 Match Amical	Thouaré A	
lun-19-août	Entrainement		
mer-21-août	2 Matchs amicaux	Laurentais A + Laurentais B	
ven-23-août	Entrainement		
dim-25-août	Coupe de France		
mar-27-août	Entrainement		
mer-28-août	2 Matchs amicaux	St Julien A + Oudon-Couffé A	
ven-30-août	Entrainement + 1 Amical	Grand Auverné A	
dim-01-sept	Coupe de France (ou PDL)		
mar-03-sept	Entrainement		
mer-04-sept	Entrainement + 1 Amical	St Julien B	
ven-06-sept	Entrainement		
sam-07-sept	Journée de Rentrée Club		
dim-08-sept	Reprise Championnat		

Préparation Individuelle

Entretien Physique (juin, juillet) : tennis, vélo...

S1 : 2x12'

Renforcement Musculaire :

S2 : 3x8'

à chaque séance

S3 : 4x6'

S4 : 2 séries de 3x4'

Récupération :

S5 : 3 séries de 3x3'

5' entre les séries

S6 : 3 séries de 4x2'

2' entre les répétitions

Bonnes Vacances,

Micka