



A . S . SERMERSHEIM

EQUIPE SENIOR 1 & 2 – SAISON 2011/2012 PROGRAMME DE PREPARATION « ALLER »

Semaine 1 (du 26 au 31 Juillet)

Mardi 26 Juillet : Reprise de l'entraînement (prise de contact, footing, repas)

Mercredi 27 Juillet : Entraînement

Samedi 30 Juillet : AS Gerstheim 14 :00 contre Erstein, 17 :30 contre Illhaueusern (1^{er} j.)

Dimanche 31 Juillet : AS Gerstheim 10 :00 contre Biesheim suivi finale classement (2nd j.)

Semaine 2 (du 2 au 7 Août)

Mardi 2 Août : Entraînement

Du Vendredi 5 au Dimanche 7 Août :

Stage d'avant saison à Freudenstadt ponctué par une rencontre amicale face à Freudenstadt le dimanche à 14h30

Semaine 3 (du 10 au 13 Août)

Mercredi 10 Août : Match amical contre MUTZIG (à domicile – 19h30)

Jeudi 11 Août : Séance de décrassage (équipe 1), entraînement (équipe 2)

Samedi 13 Août : Match amical contre BARR (à domicile – 18h00)

Dimanche 14 Août : Match amical équipe 2 contre HINDISHEIM (à domicile – 10h00)

Semaine 4 (du 16 au 21 Août)

Mardi 16 Août : Entraînement

Mercredi 17 Août : Match amical contre KINTZHEIM (à domicile – 19h30)

Dimanche 21 Août : **1^{er} tour de la Coupe de France : HEILIGENSTEIN - ASS (16h00)**

Semaine 5 (du 23 au 28 Août)

Mardi 23 Août : Entraînement

Jeudi 25 Août : Entraînement

Match amical équipe 2 à BLAESHEIM (20h00)

Dimanche 28 Août : **Reprise du championnat équipe 1 : ASS – NIEDERNAI (16h00)**

Dimanche 28 Août : Match amical équipe 2

Semaine 6 (du 30 Août au 4 Septembre)

Mardi 30 Août : Entraînement

Mercredi 31 Août : Match amical équipe 2 contre CTS (Entreprise) (à domicile – 20h30)

Jeudi 1^{er} Septembre : Entraînement

Dimanche 4 Septembre : **Reprise pour l'équipe 2 en Trophée Now One : SUNDHOUSE – ASS (10h00)**

!!! Précisions importantes !!!

Les entrainements débutent à 19 heures 45 précises, en tenue et sur le terrain !

Les baskets et crampons sont obligatoires durant toute la préparation (Juillet et Août)

Merci de signaler vos congés d'été et absences à Thierry Maeder (équipe 1), Didier Zuber (équipe 2)

Nos n° de téléphone indispensables : Thierry (09 64 28 30 46 ou 06 71 62 08 18) et Didier (06 75 53 98 80)