



A . S . SERMERSHEIM



EQUIPE SENIORS I - SAISON 2018/2019

PROGRAMME DE PREPARATION « RETOUR »

Semaine 1 (du 28 Janvier au 3 Février)

Jeudi 31 Janvier : Reprise de l'entraînement à 19 heures 30

Dimanche 3 Février : Match amical à OSTWALD (15h00)

Semaine 2 (du 4 au 10 Février)

Mardi 5 Février : Entraînement au parcours de santé de Sélestat (19h45)

Jeudi 7 Février : Entraînement

Samedi 9 Février : Match amical vs BALDENHEIM à Scherwiller (13h30)

Semaine 3 (du 11 au 17 Février)

Mardi 12 Février : Entraînement au parcours de santé de Sélestat (19h45)

Jeudi 14 Février : Entraînement

Dimanche 17 Février : Match amical vs STOTZHEIM à Barr (12h00)

Semaine 4 (du 18 au 24 Février)

Mardi 19 Février : Entraînement

Jeudi 21 Février : Entraînement

Dimanche 24 Février : Match amical vs MUSSIG à Scherwiller (jour, heure à définir)

Semaine 5 (du 25 Février au 3 Mars)

Mardi 26 Février : Entraînement

Jeudi 28 Février : Entraînement

Dimanche 3 Mars : RACING HW 96 2 – AS Sermersheim à 15h00

!!! Précisions importantes !!!

Les entrainements débutent à 19 heures 30 précises, en tenue et sur le terrain !

Les baskets et crampons sont obligatoires durant toute la préparation (Février), les séances pouvant être délocalisées (parcours de santé, synthétique etc ...)

Une activité de cohésion est également prévue, les dirigeants vous communiqueront sur ce sujet

N° de téléphone indispensable : Damien SCHNELL (06 81 71 29 95)

Dirigeant : Quentin HALLOT (06 46 14 65 61)