



A . S . SERMERSHEIM



EQUIPE SENIORS 2 - 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 : repos

Semaine 2 (du 4 au 10 Février)

Mardi 5 Février : Entraînement

Jeudi 7 Février : Entraînement

Dimanche 10 Février : Match amical à **SCHIRMECK**

Semaine 3 (du 11 au 17 Février)

Mardi 12 Février : Entraînement

Mercredi 13 Février : Match amical vs **KOGENHEIM** (voir lieu, à 19h30)

Jeudi 14 Février : Entraînement

Samedi 16 Février : Match amical vs **EBERSMUNSTER** à Scherwiller

Semaine 4 (du 18 au 24 Février)

Mardi 19 Février : Entraînement

Samedi 23 Février : Match amical à **BINDERHEIM**

Semaine 5 (du 25 Février au 3 Mars)

Mardi 26 Février : Entraînement

Jeudi 28 Février : Entraînement

Samedi 2 Mars : **AS Sermersheim - KRAUTERGERSHEIM** à 10h00

!!! 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 : Vincent BURG (06 07 46 42 03)

Dirigeant : Yvan HELF (06 06 59 94 89)