



A . S . SERMERSHEIM



EQUIPE SENIORS I - SAISON 2019/2020

PROGRAMME DE PREPARATION « RETOUR »

Samedi 25 Janvier : Soirée hivernale des séniors au club-house à partir de 20h00 (sur inscription)

Semaine 1 (du 27 Janvier au 2 Février)

Mardi 28 Janvier : Reprise de l'entraînement (Parcours de santé de Sélestat) 19h45

Jeudi 30 Janvier : Entraînement au stade 19h45

Dimanche 2 Février : Match amical à Barr contre STOTZHEIM (16h00, stade synthétique)

Semaine 2 (du 3 au 9 Février)

Mardi 4 Février : Entraînement (Parcours de santé de Sélestat) 19h45

Jeudi 13 Février : Entraînement au stade 19h45

Dimanche 9 Février : Match amical à FEGERSHEIM (15h00, stade synthétique)

Semaine 3 (du 10 au 16 Février)

Mardi 11 Février : Entraînement (Parcours de santé de Sélestat) 19h45

Jeudi 13 Février : Entraînement au stade 19h45

Dimanche 16 Février : Match amical à Scherwiller contre MUSSIG (date et heure à définir, synthé)

Semaine 4 (du 17 au 23 Février)

Mardi 18 Février : Entraînement (Parcours de santé de Sélestat) 19h45

Jeudi 20 Février : Entraînement au stade 19h45

Dimanche 23 Février : Match amical à BENNWIHR (horaire à définir, stade synthétique)

Semaine 5 (du 24 Février au 1^{er} Mars)

Mardi 25 Février : Entraînement au stade 19h45

Jeudi 27 Février : Entraînement au stade 19h45

Dimanche 1^{er} Mars : Reprise du championnat : ROSSFELD 2 vs ASS 1 (15h00, terrain vert ou synthé)

Semaine 6 (du 2 au 8 Mars)

Mardi 3 Mars : Entraînement

Jeudi 5 Mars : Entraînement

Dimanche 8 Mars : Repos

!!! Précisions importantes !!!

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

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

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

Dirigeants : Arnaud WILLMANN (06 42 51 47 90), Quentin HALLOT (06 46 14 65 61)