



A . S . SERMERSHEIM



EQUIPE SENIORS 2 - SAISON 2019/2020

PROGRAMME DE PREPARATION « RETOUR »

Semaine 1 (du 3 au 9 Février)

Jeudi 6 Février : Reprise de l'entraînement à 19 heures 30

Dimanche 9 Février : Match amical à OSTWALD (10h00, terrain synthétique)

Semaine 2 (du 10 au 16 Février)

Mardi 11 Février : Entraînement

Jeudi 13 Février : Entraînement

Dimanche 15 Février : Match amical à DIEBOLSHEIM (horaire à confirmer)

Semaine 3 (du 17 au 23 Février)

Mardi 18 Février : Entraînement

Jeudi 20 Février : Entraînement

Dimanche 23 Février : Match amical à DINSHEIM (10h00, terrain vert)

Semaine 4 (du 24 Février au 1^{er} Mars)

Mardi 25 Février : Entraînement

Jeudi 27 Février : Entraînement

Dimanche 1^{er} Mars : Match amical à RHINAU (10h00, terrain vert)

Semaine 5 (du 2 au 8 Mars)

Mardi 3 Mars : Entraînement

Jeudi 5 Mars : Entraînement

Dimanche 8 Mars : Repos

Semaine 6 (du 9 au 15 Mars)

Mardi 10 Mars : Entraînement

Jeudi 12 Mars : Entraînement

Dimanche 15 Mars : Reprise du championnat (ASS 2 vs Marckolsheim 2 à 10h00)

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

Dirigeants : Fernand WILLMANN (06 08 99 66 46) & Bruno KISTER