



1<sup>ère</sup> équipe – 3<sup>e</sup> ligue : 1<sup>er</sup> tour

# CHAMPIONNAT 2009-2010

## Planning de reprise

DATE	HEURE	QUOI ?
Lu 20.07.09	19h15	Entraînement à Marcy
Ma 21.07.09	19h15	Match amical : Tolochenaz (4 <sup>e</sup> ) – St-Prex I
Je 23.07.09	19h15	Entraînement à Marcy
Lu 27.07.09	19h15	Entraînement à Marcy
Ma 28.07.09	19h15	Entraînement à Marcy
Je 30.07.09	20h00	Match amical : Le Talent (4e) – St-Prex I
Lu 03.08.09	19h15	Entraînement au Vieux-Moulin
Ma 04.08.09	19h15	Entraînement au Vieux-Moulin
Je 06.08.09	20h00	Match amical : St-Prex I – Genoliers-Begnins II (4 <sup>e</sup> )
Sa 08.08.09	17h00	Match amical: Cheseaux (3e) – St-Prex
Ma 11.08.09	19h15	Entraînement au Vieux-Moulin
Je 13.08.09	19h15	Entraînement au Vieux-Moulin
Ve 14.08.09	19h30	Match amical : St-Prex I – Pully II (3 <sup>e</sup> )
Ma 18.08.09	-h-	Match de coupe vaudoise :
Je 20.08.09	19h15	Entraînement au Vieux-Moulin
Sa/Di 22/23.08.09	-h-	Reprise du championnat :

Je compte sur vous pour vous préparer sérieusement et d'arriver lors de votre premier entraînement avec au moins 3 footing de 45-60 min. dans les jambes.

Des entraînements spécifiques (pour les défenseurs, pour les milieux et pour les attaquants) seront ajoutés selon les disponibilités de chacun.

J'espère vous retrouver en pleine forme et motivés pour attaquer cette nouvelle aventure en 3<sup>e</sup> ligue.

Alain