

F.C. Amical Saint-Prex

Junior DI saison 2009-2010

<u>Jours</u>	<u>Date</u>	<u>Activité</u>	<u>Activiter</u>	<u>Remarque</u>
Mardi	10.09	entrainement		
Jeudi	12.09	entrainement		
Mardi	17.09	entrainement		
Jeudi	19.09	entrainement		
Dimanche	22.09	Tournoi à Cossonay	Repas au choix 10.- émincé de volaille, Riz ou pique-nique?	
Mardi	24.09	entrainement		
Jeudi	26.09	entrainement	19h30 réunion des parents	
Samedi	28.09	Championnat	Amical Saint-Prex II - FC Vignoble I	
Mardi	31.09	entrainement		
Jeudi	02.10	entrainement		
Samedi	04.10	Championnat	Pully Football III - Amical Saint-Prex II	
Mardi	07.10	entrainement		
Jeudi	09.10	entrainement		
Samedi	11.10		FC. Cheseaux - Amical Saint-Prex II	
Mardi	14.10	entrainement		
Jeudi	16.10	entrainement		
Samedi	18.10	Championnat	Amical Saint-Prex II - ES FC Mally LS IV	Week-end du Jeune Fédéral
Mardi	21.10	entrainement		
Jeudi	23.10	entrainement		
Samedi	25.10	Championnat	FC. Slavia LS - Amical Saint-Prex II	
Mardi	28.09	entrainement		
Jeudi	30.09	entrainement		
samedi	02.10	Championnat	Amical Saint-Prex II - FC. Cossonay III	
Mardi	05.10	entrainement		
Jeudi	07.10	entrainement		
Samedi	09.10	Championnat	FC. Prilly Sports II - Amical Saint-Prex II	
Mardi	12.10	entrainement		
Jeudi	14.10	entrainement		
Samedi	16.10	Championnat	Villeneuve Sports - Amical Saint-Prex II	Début des vacances
Mardi	19.10	entrainement		
Jeudi	21.10	entrainement		
Samedi	23.10			
Mardi	26.10	entrainement		
Jeudi	28.10	entrainement		
Samedi	30.10	Championnat	Amical Saint-Prex II - FC.Gingins II	Fin des vacances - Raclettes
Mardi	02.11	entrainement		

F.C. Amical Saint-Prex

Junior DI saison 2009-2010

Jeudi	04.11	entrainement		
Mardi	09.11	entrainement		
Jeudi	11.11	entrainement		
Samedi	11.12	Tournoi	Tournoi de Noël au Cherrat	
			Ce programme est indicatif, il peut être modifié en cours de saison.	

Déroulement des entrainements ;

Les entrainements ont lieu les mardis et jeudis,

17h45 ; Rendez-vous sur le terrain du Vieux-Moulin, mise en place du matériel, gonflage des ballons,

18h00 ; début de l'entraînement.

19h30 ; Fin des exercices, rangements.

19h35 ; Fin de l'entraînement.

Equipements : Souliers de foot à crampons moulés, protège tibias, gourde, habillement de sport en rapport avec le temps (les entrainements se font par tous les temps), possibilité de se doucher.

Match ;

À domiciles les matchs se jouent sur le terrain du Vieux-Moulin, les joueurs ont rendez-vous et se changent au Vieux-Moulin. A l'extérieur, l'heure donnée est celle du départ.

Equipement : Souliers à crampons moulés, protège tibias, linge, savon, survêtement, habits de rechange adaptés au temps (froid-Pluie).

Après chaque match la douche est obligatoire.

En cas d'absences, excuses obligatoires

Dias Antonio

079/209.06.59

Delessert Fabrice

079/262.27.42

Morel Vincent

078/601.17.36