

# Racing Club de Grasse

## 18 ans - Planning de reprise

| LUNDI   | MARDI   | MERCREDI   | JEUDI   | VENDREDI                                      | SAMEDI   | DIMANCHE               |
|---|---|--|---|---|--|------------------------|
| <b>18-Aug</b>                                 | <b>19-Aug</b>   | <b>20-Aug</b>  | <b>21-Aug</b>                                 | <b>22-Aug</b>                                 | <b>23-Aug</b>  | <b>24-Aug</b>          |
| 19H à 20h45 : REPRISE DES ENTRAÎNEMENTS       | 19H à 20h45 : entraînement stade de la Paoute   | 19H à 20h45 : entraînement stade de la Paoute                          | 19H à 20h45 : entraînement stade de la Paoute | 19H à 20h45 : entraînement stade de la Paoute | REPOS  | REPOS                  |
| <b>25-Aug</b>                                 | <b>26-Aug</b>   | <b>27-Aug</b>  | <b>28-Aug</b>                                 | <b>29-Aug</b>                                 | <b>30-Aug</b>  | <b>31-Aug</b>          |
| 19H à 20h45 : entraînement stade de la Paoute | 19h à 20h30 : entraînement à JEAN GIRARD - 18h30 / Match amical équipe 2 contre Roquefort | 19H00 ; Match amical contre les DH du Stade Raphaëlois ( à St Raphaël) | 19H à 20h45 : entraînement stade de la Paoute | REPOS   | 16h30 : Match amical contre FC Antibes (équipe 2) - 18H00 : Match amical contre Mandelieu (équipe 1) à La Paoute | REPOS                  |
| <b>01-Sep</b>                                 | <b>02-Sep</b>   | <b>03-Sep</b>  | <b>04-Sep</b>                                 | <b>05-Sep</b>                                 | <b>06-Sep</b>  | <b>07-Sep</b>          |
| 19h à 20h30 : entraînement à LA PAOUTE        | 19h 00 : Match amical contre l'AS CANNES (à la Paoute)                                    | REPOS  | 19H à 21H00 : entraînement stade de la Paoute | REPOS   | 18h00 : Match amical contre DRAGUIGNAN ( à la Paoute)  | REPOS                  |
| <b>08-Sep</b>                                 | <b>09-Sep</b>   | <b>10-Sep</b>  | <b>11-Sep</b>                                 | <b>12-Sep</b>                                 | <b>13-Sep</b>  | <b>14-Sep</b>          |
| REPOS   | 19H à 21H00 : entraînement stade de la Paoute   | Voir pour une opposition contre la PHA                                 | 19H à 21H00 : entraînement stade de la Paoute | REPOS   | 18H00 : Match amical contre Mandelieu (à la Paoute)  |                        |
| <b>15-Sep</b>                                 | <b>16-Sep</b>   | <b>17-Sep</b>  | <b>18-Sep</b>                                 | <b>19-Sep</b>                                 | <b>20-Sep</b>  | <b>21-Sep</b>          |
| 19h à 20h30 : entraînement à LA PAOUTE        | 19H à 21H00 : entraînement stade de la Paoute   | REPOS  | 19H à 21H00 : entraînement stade de la Paoute | REPOS   | REPOS  | REPRISE DU CHAMPIONNAT |
| <b>22-Sep</b>                                 | <b>23-Sep</b>   | <b>24-Sep</b>  | <b>25-Sep</b>                                 | <b>26-Sep</b>                                 | <b>27-Sep</b>  | <b>28-Sep</b>          |
| 19h à 20h30 : entraînement à LA PAOUTE        | 19H à 21H00 : entraînement stade de la Paoute   | REPOS  | 19H à 21H00 : entraînement stade de la Paoute | REPOS   | REPOS  | GAMBARDELLA            |

Romain HENRY 06.33.37.41.70  
 Cédric GUYTEAU 06.82.69.38.66  
 Secrétariat : 04.93.70.62.74

**Il est important de reprendre une activité sportive avant la reprise, à partir du 1er août.**  
**Conseils : reprendre progressivement, 2 à 3 footings par semaine en commençant par un durée de 20mn pour finir à 45 mn, avec en fin de séance renforcement musculaire + étirements**

**Racing Club de Grasse**  
**18 ans - Planning de reprise**