

# Indispensable

## Planning des entraînements

A partir du 31 août, les entraînements se dérouleront ainsi :

Seniors groupe DHR : Lundi, Mardi et Jeudi

Seniors groupe DISTRICT : Mercredi et vendredi

U19 : Mardi et jeudi

## Horaires

Les entraînements débutent à 19 heures 15

## Contenu du Sac de Sport

En plus de votre tenue habituelle, votre sac de sport doit toujours contenir :

une paire de baskets pour les footings

une bouteille d'eau que vous laisserez sur le bord du terrain

## "Entraînement Invisible"

Rappel : la période estivale est souvent synonyme d'excès, qu'il s'agisse de faire la fête... ou qu'il s'agisse d'inactivité physique. Les vacances sont aussi faites pour cela. Mais ne revenez pas le 3 août avec 5 kilos en trop...

Suivez le programme de préparation individuelle du mois de juillet.

Mangez sainement en privilégiant les fruits et légumes, c'est la saison.

Et reposez-vous. Abusez du sommeil... La saison sera longue.

BONNES VACANCES A TOUS.

## Contacts

DHR	Fred :	06 82 23 75 72
3ème div	Jean Pierre :	06 83 06 92 45
4ème div	Fred G :	06 77 95 98 15
U19 PH	Eddy :	06 33 86 78 34



Toutes les infos sur notre site :

[esa-aytre.footeo.com](http://esa-aytre.footeo.com)