

Catégorie U15 Saison 2014 / 2015

Il est conseillé de reprendre progressivement la base de l'endurance durant les vacances à raison de 15/20mn puis 20/30mn avec des exercices de jonglages – le Vélo est conseillé afin de ne pas trop traumatiser les muscles restés au repos.

Date	activités	horaires	lieux	covoiturage	observations
Mercredi 13 aout	Reprise de l'entraînement	10H00 – 12H00	Plouvorn salle de tennis	/	Prise de contact
Samedi 16 aout	Entraînement	10h00 – 12h00	Plouvorn salle de tennis	/	
Mercredi 20 aout	Match de préparation équipe A	A définir	A brest contre le St Brestoï (synthétique) (DHR)	A définir	
Mercredi 20 aout	Match de préparation équipe B	A définir	A Lesneven contre St Lesneviens	A définir	
Vendredi 22 aout	Entraînement	17h00 – 19h00	Plouvorn salle de tennis	/	
Samedi 23 aout	Match de préparation équipe A	A définir	A Plougastel (synthétique) contre Plougastel DHR	A définir	
Lundi 25 aout	entraînement	10h00 – 12h00	Plouvorn salle de tennis	/	
Mercredi 27 aout	Match de préparation équipe A	A définir	Contre Plabennec A plouvorn (DH)	/	
Vendredi 29 aout	entraînements	10h00 – 12h00	Plouvorn salle de tennis	/	
Samedi 30 aout	Match de préparation équipe A	A définir	Contre Gars du haut léon (à bodilis) D1	A définir	
Mercredi 3 septembre	Entraînement	17h15 – 19h00	Plouvorn salle de tennis	/	
Vendredi 5 septembre	Entraînement + présentation de la saison en fin d'entraînement	18h00 – 19h15	Plouvorn (guy de réal)	/	présentation de la saison en fin d'entraînement en présence des parents et adolescents au club house
Samedi 6 septembre	Match de préparation	A définir	A Morlaix contre ST Morlaisien (DHR)	A définir	

EN ATTENTE DE DATE POUR LA REPRISE DU CHAMPIONNAT (il me semble vers le 13 septembre)