



BALMA SPORTING CLUB

Catégorie U15 Régional 1

Saison 2022 / 2023



Planification des entraînements du mois d'août
(Sous réserve de modification exceptionnelle)

Toutes les séances ont lieu au Stade Municipal (Annexe ou Synthétique)

1 ^{ère} séance :	Lundi 15 Août	13h-15h + Gouter
2 ^{ème} séance :	Mardi 16 Août	13h-15h
3 ^{ème} séance :	Mercredi 17 Août	13h-15h
Activité cohésion	Jeudi 18 Août	13h-15h
4 ^{ème} séance :	Vendredi 19 Août	13h-15h + Gouter
Match amical N°1 : VS Mende Lozère U15/U16	Dimanche 21 août	A l'extérieur en Lozère.
5 ^{ème} séance :	Mardi 23 Août	13h-15h + Gouter
Match amical N°2 : VS Nîmes Olympique U15	Mercredi 24 Août	A l'extérieur à Nîmes
Stage à Arreau	Du vendredi 26 au dimanche 28 août	Départ 8h / Retour 18h
9 ^{ème} séance :	Mardi 30 Août	13h-15h + Gouter
Match amical N°3 : VS Marmande	Mercredi 31 Août	A Marmande (11h)
10 ^{ème} séance :	Vendredi 2 Septembre	18h15-20h00
Match amical N°4 : VS Canet + Burel	Samedi 3 Septembre	A l'extérieur (Canet)
<u>A compter du mois de Septembre, reprise du rythme classique avec 3 séances hebdomadaires (lundi, mercredi, vendredi)</u>		
Week-end du 18-19 Septembre → Reprise du championnat U15 Régional (Si le championnat reprend le 10/11 Septembre, adaptation du programme)		
Match amical N°5 : VS Carcassonne U15	Samedi 10 Septembre	A l'extérieur Carcassonne