


FC Amical St-Prex Programme Reprise

Juniors B Inter

2008/2009

WINNER 

Date	Heure		Activités/remarques	Lieu	
Juillet					
Vendredi	18	18H00	E	Présentations, entraînement	Vieu Moulin
Lundi	21	19H30	E	TE/TA	Marcy
Mercredi	23	19H30	E	TE/TA	Marcy
Vendredi	25	18H00	E	TA/TE	Vieu Moulin
Lundi	28	19H30	E	CO (vitesse)	Marcy
Mercredi	30	19H30	E	CO (endurance)	Marcy
Août					
Vendredi	01	18H00	E	TE et CO (vivacité)	Vieu Moulin
Lundi	04	19H30	E	CO (vitesse, pliométrie)	Marcy
Mercredi	06	19H00	Am	St-Prex1-B inter	Marcy au V.M.
Vendredi	08	18H00	E	TE et CO (vivacité)	Vieu Moulin
Lundi	11	19H30	E	CO (vitesse, pliométrie)	Marcy
Mercredi	13	19H00	Am	St-Préx-La-Salaz	Marcy
Vendredi	15	18H00	E	TA/TE	Vieu Moulin
Samedi	16	15H00	Am	ST-Préx-La chaux-de-Fond	V.M. ou Marcy
Lundi	18	19H30	E	CO (vitesse, pliométrie)	Marcy
Mercredi	20	19H30	E	CO (endurance)	Marcy
Vendredi	22	18H00	E	TA/TE	Vieu Moulin
Dimanche	24		Ch	Reprise	

Entraîneur:

LOPES Artur
Rte de L'Épondaz 1
1162 ST-Prex

Tél. privé : 021 806 12 64
Tél. prof. : 021 823 13 84
Portable : 079 557 03 37

Assistant:

Di Santo Joseph Portable : 079-654 05 63