**CS BETTON FOOTBALL**

**Programme de reprise SENIOR, U19 et U18**

**Saison 2020/2021**

Pour bien préparer votre de but de saison, j'ai mis à disposition sur le site du club (voir pièces jointes).

Un programme d'avant saison, le planning des matchs amicaux et des entrainements.

Tout au long de ce programme pensée a bien vous hydratée.

Pour les séances d'entrainement prévoir chaussure de running et votre équipement de footballeur.

Patrice MELFORT

Responsable senior

0695115102