

ES POINTE HAGUE SENIORS

Calendrier hivernale 2018-2019

		Janvier		Février	
1	M		1	V	Entrainement
2	M		2	S	ESPH 1 - MOS 1 (champ) repos pour la B (à confirmer)
3	J	FOOTING 30' - Etirement / renfo musculaire 15'	3	D	
4	V		4	L	Entrainement
5	S	FOOTING 40' - Etirement / renfo musculaire 15'	5	M	
6	D		6	M	Entrainement
7	L	Entrainement	7	J	
8	M		8	V	Entrainement
9	M	Entrainement	9	S	ESPH 1 - Repos amical pour la B (à confirmer)
10	J		10	D	
11	V	Entrainement	11	L	Entrainement
12	S		12	M	
13	D		13	M	Entrainement
14	L	Entrainement	14	J	
15	M		15	V	Entrainement
16	M	Entrainement	16	S	ESPH 1 - FCEH 1 (amical)
17	J		17	D	CONDE - ESPH 2 (champ)
18	V	Entrainement	18	L	Entrainement
19	S		19	M	
20	D		20	M	Entrainement
21	L	Entrainement	21	J	
22	M		22	V	Entrainement
23	M	Entrainement - Bricquebec (amical goupe A/B)	23	S	ESPH 2 - SCUDD (champ)
24	J		24	D	BRETTEVILLE - ESPH 1 (champ)
25	V	Entrainement	25	L	Entrainement
26	S	ESPH 1 - Ouest Cotentin (amical) ESPH 2 - Valognes (champ)	26	M	
27	D		27	M	Entrainement
28	L	Entrainement	28	J	
29	M		01-mars	V	Entrainement
30	M	Entrainement	02-mars	S	ESPH 1 - JS DOUVRES (champ)
31	J		03-mars	D	FC SAINT-LÔ 3 - ESPH 2 (champ)



Repos - coupure (individuel)

Entrainement

Matches