

Programme de Préparation - LIMAL - Nat 2

Dates		Heures	Programme	Remarques
AOÛT 2023				
Lundi	31			
Mardi	1			
Mercredi	2			
Jeudi	3			
Vendredi	4			
Samedi	5	13h00 - 17h00	Reprise de la Saison	Limal
Dimanche	6			
Lundi	7	20h00 - 22h00	Préparation Physique	Coquerées
Mardi	8	20h00 - 22h00	Entraînement	Limal
Mercredi	9			
Jeudi	10	20h00 - 22h00	Entraînement	Limal
Vendredi	11	20h00 -->	Stage	GDL
Samedi	12		Stage	GDL
Dimanche	13	17h00	Stage	GDL
Lundi	14	20h00 - 22h00	Préparation Physique	Coquerées
Mardi	15			
Mercredi	16			
Jeudi	17	20h00 - 22h00	Entraînement	Limal
Vendredi	18			
Samedi	19			
Dimanche	20	14h00	Tournoi 3 équipes	Limal
Lundi	21	20h00 - 22h00	Préparation Physique	Coquerées
Mardi	22	20h00 - 22h00	Match amical vs Nivelles	Limal
Mercredi	23			
Jeudi	24	20h00 - 22h00	Entraînement	Limal
Vendredi	25			
Samedi	26			
Dimanche	27	14h00 -->	Tournoi 4 équipes	Zandhoven
Lundi	28	20h00 - 22h00	Préparation Physique	Coquerées
Mardi	29	20h00 - 22h00	Entraînement	Limal
Mercredi	30			
Jeudi	31	20h45	Limal vs Tchalou (Coupe de Bel)	Limal
Vendredi	1			

Programme de Préparation - LIMAL - Nat 2

		SEPTEMBRE 2023		
Samedi	2	14h00 -->	Tournoi de Waremme	Waremme
Dimanche	3			
Lundi	4	20h00 - 22h00	Préparation Physique	Coquerées
Mardi	5	20h00 - 22h00	Entraînement	Limal
Mercredi	6			
Jeudi	7	20h00 - 22h00	Entraînement	Limal
Vendredi	8			
Samedi	9	10h00 - 22h00 (19h00)	Limal N2 vs Leuven LA	Limal
Dimanche	10		OU Coupe de Belgique ?	
Lundi	11	20h00 - 22h00	Préparation Physique	Coquerées
Mardi	12	20h00 - 22h00	Entraînement	Limal
Mercredi	13			
Jeudi	14	20h00 - 22h00	Match amical vs Tchalou	Limal
Vendredi	15			
Samedi	16			
Dimanche	17			
Lundi	18	20h00 - 22h00	Préparation Physique	Coquerées
Mardi	19	20h00 - 22h00	Entraînement	Limal
Mercredi	20			
Jeudi	21	20h00 - 22h00	Entraînement	Limal
Vendredi	22			
Samedi	23	16h00	Roeselare vs Limal	Roulers
Dimanche	24			
Lundi	25	20h00 - 22h00	Préparation Physique	Coquerées
Mardi	26	20h00 - 22h00	Entraînement	Limal
Mercredi	27			
Jeudi	28	20h00 - 22h00	Entraînement	Limal
Vendredi	29			
Samedi	30			
Dimanche	1	17h30	Limal vs Herzele	Limal
Lundi	2	20h00 - 22h00	Préparation Physique	Coquerées
Mardi	3	20h00 - 22h00	Entraînement	Limal
Mercredi	4			
Jeudi	5	20h00 - 22h00	Entraînement	Limal
Vendredi	6			