



Programme d'Entraînement/Péparation  
FC Junglinster - Dames  
Jan - Mars 2011.



Jour	Date	Hrs	Evénement / Lieu	Training Nr.
Samedi	08-janv-11	10:00	Entraînement Salle Junglinster	62
Mercredi	12-janv-11	19:00	Entraînement optionel E.R.F (muscultation)	63
Samedi	15-janv-11	10:00	Entraînement Salle Junglinster annulé!!!	64
Dimanche	16-janv-11	09:00	Tournoi Indoor-Futsal Dames 1er Tour	65
Mercredi	19-janv-11	19:00	Entraînement jeu salle à Lorochette	66
Samedi	22-janv-11	09:00	Tournoi Indoor-Futsal Dames 2ème Tour	67
Mercredi	26-janv-11	19:00	Entraînement optionel E.R.F (muscultation)	68
Samedi	29-janv-11	17:00	Tournoi salle à Kommlingen	69
Dimanche	30-janv-11	15:00	Tournoi Indoor-Futsal Dames 3ème Tour	70
Samedi	05-févr-11	10:00	Entraînement Salle Junglinster	71
Dimanche	06-févr-11		Tournoi Indoor-Futsal Dames "Finale" ???	72
Mittwoch	09-juin-11	19:00	Entraînement optionel E.R.F (technique)	73
<b>Reprise</b>	<b>Reprise</b>	<b>Reprise</b>	<b>Reprise Terrain</b>	<b>Reprise</b>
Mercredi	16-févr-11	19:30	Match préparation JJ Junglinster - Itzeg/Bous	74
Vendredi	18-févr-11	19:15	Entr. Coordination	75
Samedi	19-févr-11	19:00	Match préparation JJ Junglinster - Nussbaum	76
Mardi	22-févr-11	19:30	Match préparation Wormer/Hostert JJ Junglinster	77
Mercredi	23-févr-11	19:30	Match amicale JJ Junglinster "espoirs" - Bissen	78
Vendredi	25-févr-11	19:15	Entr. Intermittent "ERF" Synty	79
Samedi	26-févr-11	16:00	<b>Libre</b>	80
Lundi	28-févr-11	19:15	Entr. JJ Synty (technique)	81
Mercredi	02-mars-11	19:15	Entr. Intermittent course Terrain 1 + jeu	82
Vendredi	04-mars-11	19:00	Match amical JJ Junglinster - TuS Issel	83
Dimanche	06-mars-11	15:30	Match amical Kommlingen - JJ Junglinster	84
Lundi	07-mars-11	19:15	Entr. JJ Synty	85
Mercredi	09-mars-11	19:15	Entr. Intermittent jeu Terrain 1	86
Vendredi	11-mars-11	19:15	Entr. Tactique "Spécifique-Mamer" Terrain 1	87
Samedi	12-mars-11	19:00	Championnat (R) JJ Junglinster - Mamer	
Lundi	14-mars-11	19:15	Entr. JJ Synty	88
Mercredi	16-mars-11	19:15	Entr. Tactique Terrain 1 (automatismes off.)	89
Vendredi	18-mars-11	19:15	Entr. Tactique Terrain 1	90
Samedi	19-mars-11	19:00	Championnat (10) Fola - JJ Junglinster	
Lundi	21-mars-11	19:15	Entr. JJ Synty	91
Mercredi	23-mars-11	19:15	Entr. Tactique Terrain 1 (animation défensif)	92
Vendredi	25-mars-11	19:15	Entr. Tactique Terrain 1	93
Dimanche	27-mars-11		Championnat (11) JJ Junglinster - Ell	
Lundi	28-mars-11	19:15	Entr. JJ Synty (Fartleck)	94
Mercredi	30-mars-11	19:15	Entr. Tactique Terrain 1 (jeu tête/volley)	95
Vendredi	01-avr-11	19:15	Entr. Tactique Terrain 1	96
Samedi	02-avr-11	19:00	Championnat (12) Niederkorn - JJ Junglinster	