



PLANNING D'ENTRAINEMENTS Saison 2017 / 2018

Groupe ELITE

Sébastien DUBROCA – Mohamed FARHAN

- **SEMAINE : 7** DU 12/02/18 au 18/02/2018
Semaine d'entraînement

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
MATIN	REPOS	8H45 9H30 TREMBLERE (Muscu. Individ. + spécifique terrain)	8h45 9H30 TREMBLERE	8H45 9H30 TREMBLERE (Muscu. Individ. + spécifique terrain)	REPOS	REPOS	REPOS
APRES-MIDI	14h45 15h30 TREMBLERE	14h45 15h30 TREMBLERE	REPOS	14h45 15h30 TREMBLERE	14h45 15h30 TREMBLERE	MATCH EXTERIEUR VIERZON 19H30	REPOS