



PLANNING D'ENTRAINEMENTS Saison 2016 / 2017

GROUPE ELITE – FARHAN Mohamed

SEMAINE 12 : du 20 au 26 Mars 2017

Semaine d'entraînement à LA TREMBLERE / CLAUDE JAMET

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
M A T I N	REPOS	9H30 SEANCE 10H00 LA TREMBLERE	9H30 SEANCE 10H00 LA TREMBLERE	9H30 SEANCE 10H00 LA TREMBLERE	REPOS	REPOS	REPOS
A P R E S - M I D I	15H30 SÉANCE 16H00 LA TREMBLERE	15H00 SÉANCE 15H30 LA TREMBLERE	REPOS	15H00 SÉANCE 15H30 LA TREMBLERE	14H30 SÉANCE 15H00 CLAUDE JAMET	REPOS	MATCH DH 19 VIERZON Stade Gaston PETIT 15H