



PLANNING D'ENTRAINEMENTS Saison 2016 / 2017

GRUPE ELITE – FARHAN Mohamed

SEMAINE 14 : du 17 au 23 Avril 2017

Semaine d'entraînement à LA TREMBLERE

	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	REPOS	15H00 SÉANCE 15H30 LA TREMBLERE	REPOS	15H00 SÉANCE 15H30 LA TREMBLERE	15H00 SÉANCE 15H30 LA TREMBLERE	REPOS	MATCH DH LBC - BLOIS 15H STADE GASTON PETIT