



# PLANNING D'ENTRAINEMENTS Saison 2016 / 2017

## GROUPE ELITE – FARHAN Mohamed

SEMAINE 20 : 15 au 21 Mai 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	15H30 SÉANCE 16H00 LA TREMBLERE	REPOS	REPOS	REPOS	15H00 SÉANCE 15H30 LA TREMBLERE	REPOS	MATCH DH 24  VINEUIL A VINEUIL 15H