



PLANNING D'ENTRAINEMENTS Saison 2016 / 2017

U19 Nationaux

- SEMAINE : 12**

Semaine d'entraînement.

| | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI | DIMANCHE |
|------------|------------------|------------------|----------------|------------------|------------------|--------|----------|
| MATIN | REPOS | REPOS | REPOS | REPOS | REPOS | REPOS | REPOS |
| APRES-MIDI | 16H30 C.JAMET | 16H30 C.JAMET | 15H C.JAMET | 16H30 C.JAMET | 16H30 C.JAMET | REPOS | REPOS |