



# PLANNING D'ENTRAINEMENTS Saison 2017 / 2018

## Groupe **ELITE**

**Sébastien DUBROCA – Mohamed FARHAN**

- **SEMAINE 49 : DU 4 AU 10 DECEMBRE 2017**  
*Semaine d'entraînement*

|            | LUNDI                       | MARDI                     | MERCREDI                  | JEUDI                       | VENDREDI                    | SAMEDI                                      | DIMANCHE |
|------------|-----------------------------|---------------------------|---------------------------|-----------------------------|-----------------------------|---|----------|
| MATIN      | REPOS                       | 9h00<br>9H45<br>TREMBLERE | 9h00<br>9H45<br>TREMBLERE | REPOS                       | REPOS                       | REPOS                                       | REPOS    |
| APRES-MIDI | 14h45<br>15h30<br>TREMBLERE | REPOS                     | REPOS                     | 14h45<br>15h30<br>TREMBLERE | 14h45<br>15h30<br>TREMBLERE | 14h30<br>DOMICILE / ORLEANS<br>Claude Jamet | REPOS    |