



PLANNING D'ENTRAINEMENTS Saison 2017 / 2018

Groupe ELITE

Sébastien DUBROCA – Mohamed FARHAN

- SEMAINE : 2 DU 08 au 14/01/2018
Semaine d'entraînement

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
MATIN	REPOS	9h00 9H45 TREMBLERE	REPOS	9h00 9H45 TREMBLERE	REPOS	9h00 9H45 TREMBLERE	REPOS
APRES-MIDI	14h45 15h30 TREMBLERE	REPOS	REPOS	14h45 15h30 TREMBLERE	14h45 15h30 TREMBLERE	REPOS	14h30 Match Domicile- Montargis