



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 9H45 TREMBLERE	9h00 9H45 TREMBLERE	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS
APRES-MIDI	14h45 15h30 TREMBLERE	REPOS	REPOS	14h45 15h30 TREMBLERE	14h45 15h30 TREMBLERE	14h30 DOMICILE / ORLEANS Claude Jamet	REPOS