

PLANNING ENTRAINEMENTS AOUT 2013 et PREPARATION

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
08/07/2013	09/07/2013	10/07/2013	11/07/2013	12/07/2013	13/07/2013	14/07/2013
Entraînement perso		Entraînement perso		Entraînement perso		
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
15/07/2013	16/07/2013	17/07/2013	18/07/2013	19/07/2013	20/07/2013	21/07/2013
Entraînement perso		Entraînement perso		Entraînement perso		
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
22/07/2013	23/07/2013	24/07/2013	25/07/2013	26/07/2013	27/07/2013	28/07/2013
Entraînement perso		Entraînement perso		Entraînement perso		
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
29/07/2013	30/07/2013	31/07/2013	01/08/2013	02/08/2013	03/08/2013	04/08/2013
Entraînement perso	REPOS	Entraînement perso	REPOS	REPRISE COLLECTIVE 19 H	REPOS	REPOS
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
05/08/2013	06/08/2013	07/08/2013	08/08/2013	09/08/2013	10/08/2013	11/08/2013
ENTRAINEMENT	ENTRAINEMENT	ENTRAINEMENT	REPOS	ENTRAINEMENT	Matchs amicaux WATTEN /NORPEENNE	REPOS
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
12/08/2013	13/08/2013	14/08/2013	15/08/2013	16/08/2013	17/08/2013	18/08/2013
ENTRAINEMENT	Match amical ARQUES heure à voir à St Martin	ENTRAINEMENT	REPOS	ENTRAINEMENT	REPOS	Tournoi HELFAUT
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
19/08/2013	20/08/2013	21/08/2013	22/08/2013	23/08/2013	24/08/2013	25/08/2013
ENTRAINEMENT	REPOS	ENTRAINEMENT + Match Wizernes	REPOS	ENTRAINEMENT	Match amical BOMY	1ER TOUR COUPE DE France
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
26/08/2013	27/08/2013	28/08/2013	29/08/2013	30/08/2013	31/08/2013	02/09/2012
ENTRAINEMENT	REPOS	ENTRAINEMENT	REPOS	ENTRAINEMENT		CHAMPIONNAT

Entraînement personnel

Match amical

Entraînement