

PROGRAMME TREVE DEC 2020

DATE	SENIORS 1A	Heure	SENIORS 1B-1C	HEURE
mardi, 8 décembre 2020	REPRISE ENTRAINEMENT	19H30	REPRISE ENTRAINEMENT	19H30
mercredi, 9 décembre 2020	REPOS		REPOS	
jeudi, 10 décembre 2020	REPOS		REPOS	
vendredi, 11 décembre 2020	ENTRAINEMENT	19H30	ENTRAINEMENT	19H30
samedi, 12 décembre 2020	REPOS		REPOS	
dimanche, 13 décembre 2020	ENTRAINEMENT INDIVIDUEL	45MN	ENTRAINEMENT INDIVIDUEL	45MN
lundi, 14 décembre 2020	REPOS		REPOS	
mardi, 15 décembre 2020	ENTRAINEMENT	19H30	ENTRAINEMENT	19H30
mercredi, 16 décembre 2020	REPOS		REPOS	
jeudi, 17 décembre 2020	REPOS		REPOS	
vendredi, 18 décembre 2020	ENTRAINEMENT	19H30	ENTRAINEMENT	19H30
samedi, 19 décembre 2020	REPOS		REPOS	
dimanche, 20 décembre 2020	ENTRAINEMENT INDIVIDUEL	45MN	ENTRAINEMENT INDIVIDUEL	45MN
lundi, 21 décembre 2020	REPOS		REPOS	
mardi, 22 décembre 2020	ENTRAINEMENT	19H30	ENTRAINEMENT	19H30
mercredi, 23 décembre 2020	REPOS		REPOS	
jeudi, 24 décembre 2020	REPOS		REPOS	
vendredi, 25 décembre 2020	REPOS		REPOS	
samedi, 26 décembre 2020	ENTRAINEMENT INDIVIDUEL	45MN	ENTRAINEMENT INDIVIDUEL	45MN
dimanche, 27 décembre 2020	REPOS		REPOS	
lundi, 28 décembre 2020	REPOS		REPOS	
mardi, 29 décembre 2020	REPOS		REPOS	
mercredi, 30 décembre 2020	REPOS		REPOS	
jeudi, 31 décembre 2020	REPOS		REPOS	
vendredi, 1 janvier 2021	REPOS		REPOS	
samedi, 2 janvier 2021	REPOS		REPOS	
dimanche, 3 janvier 2021	REPOS		REPOS	
lundi, 4 janvier 2021	REPOS		REPOS	
mardi, 5 janvier 2021	REPRISE ENTRAINEMENT	19H30	REPRISE ENTRAINEMENT	19H30

courant décembre vous transmettez un programme treve définitif selon date 1er match officiel
pour les entraînements individuels faire du fractionné si possible merci

COACH SENIORS

ALEXANDRE LE MARTELOT

NRO

P— 06 26 45 48 75