

Planning compétiteurs période scolaire

	Lundi					Mardi					Mercredi					Jeudi					Vendredi					Samedi						
	A	A'	DEP	ESPOIRS	FORMA	A	A'	DEP	ESPOIRS	FORMA	A	A'	DEP	ESPOIRS	FORMA	A	A'	DEP	ESPOIRS	FORMA	A	A'	DEP	ESPOIRS	FORMA	A	A'	DEP	ESPOIRS	FORMA		
10:00																																
10:30																																
11:00																																
11:30																																
12:00																																
12:30	A					A					A	A'		ESPOIRS		A						A					A	A'				
13:00																																
13:30																																
14:00																																
14:30																																
15:00																																
15:30																																
16:00																																
16:30	A					A																										
17:00																																
17:30																																
18:00																																
18:30	A	A'		ESPOIRS		A	A'		ESPOIRS		A					A	A'		ESPOIRS													
19:00																																
19:30																																
20:00																																

Chaque séance à 18h00 est précédée par 30min d'échauffement et de préparation athlétique.