

ENTRAÎNEMENTS SENIORS
MOIS : AOUT



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
semaine 31				1	2	3	4
semaine 32	5	6	7	8	9	10	11
matin						STAGE	REPOS
après midi	Entraînement 19h30 St Laurent	Entraînement 19h30 St Laurent	REPOS	Entraînement 19h30 St Laurent	REPOS		
semaine 33	12	13	14	15	16	17	18
matin							
après midi	REPOS	Entraînement 19h30 St Laurent	M1 MOUCHAMPS R3	REPOS	Entraînement 19h30 St Laurent	M2 LA TESSOUALLE R3	REPOS
semaine 34	19	20	21	22	23	24	25
matin							
après midi	Entraînement 19h30 St Laurent	REPOS	M3 ST CHRISTOPHE R3 M1 ST CHRISTOPHE D3	REPOS	Entraînement 19h30 St Laurent	REPOS	CDF 1er tour M2 USTM D3
semaine 35	26	27	28	29	30	31	
matin							
après midi	Entraînement 19h30 St Laurent	REPOS	Entraînement 19h30 St Laurent	REPOS	Entraînement 19h30 St Laurent	REPOS	

- Equipe 1
- Equipe 2
- Equipe 3

Pour la préparation estivale, prévoir chaussures running, crampons et bouteille d'eau individualisée!!

BELLANGER Arnaud 0624531464

BREBION Joris 0684972911

BLOUIN Ludovic 0622954113