

ENTRAINEMENTS SENIORS 2023/2024
MOIS : SEPTEMBRE (Prévisionnel)



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
semaine 36	28	29	30	31	1	2	
MATIN							
APRES MIDI PUISSANCE AEROBIE	Entrainement 19H30 Activité plein air Atoutsport 85		A3 MAYBELEGER D2 49 Entrainement 19h30 St Laurent		Entrainement 19h30 St Laurent		CDF T A4 BMF A1 C
semaine 37	4	5	6	7	8	9	
MATIN							
APRES MIDI FORCE	REPRISE CYCLE CLASSIQUE D'ENTRAINEMENT		Entrainement 19H30 St Malo/13 Vents		Entrainement 19H30 St Malo/13 Vents		CDF T A5 FC ANDR
semaine 38	11	12	13	14	15	16	
MATIN							
APRES MIDI VITESSE			Entrainement 19H30 St Malo/13 Vents		Entrainement 19H30 St Malo/13 Vents		
semaine 39	18	19	20	21	22	23	
MATIN							
APRES MIDI REGENERATION			Entrainement 19H30 St Malo/13 Vents		Entrainement 19H30 St Malo/13 Vents		CDF T CDV des CHDV de
semaine 40	25	26	27	28	29		
MATIN							
APRES MIDI			Entrainement 19H30 St Malo/13 Vents		Entrainement 19H30 St Malo/13 Vents		

MANCHE
3
2 ou PDL
PFC D3 85
Clazay
10
3 ou PDL
EA MACAIROIS
A2
17
J1
J1
J1
24
4 ou PDL
s réserves
s réserves