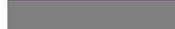


ENTRAINEMENTS SENIORS 2024/2025
MOIS : AOUT (Prévisionnel)



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
semaine 31							
semaine 32	29	30	31	1	2	3	4
matin							
après midi							
semaine 33	5	6	7	8	9	10	11
matin						Activité plein air Atoutsport 85	
après midi CAPACITE AEROBIE				Reprise groupes 1/2 St Laurent 19h	Entrainement 19h St Laurent	Déjeuner Après midi en commun	
semaine 34	12	13	14	15	16	17	18
matin							
après midi CAPACITE AEROBIE	Entrainement 19h30 St Laurent Reprise groupe 3		Entrainement 19h30 St Laurent		Entrainement 19h30 St Laurent	A1 Triangulaire ANDREZEJUBJALLAIS R3 LIRE DRAIN R2	
semaine 35	19	20	21	22	23	24	25
matin							
après midi PUISSANCE AEROBIE	Entrainement 19h30 St Laurent		A2 PBFC R3 A1 ST AMAND SUR SEVRE D3		Entrainement 19h30 St Laurent		CDF T1 A2 MAYBELEGER D3

Groupe 1 
 Groupe 2 
 Groupe 3 

BELLANGER Arnaud 0624531464
MARTIN Tom 0636854262
CARTRON Kévin 0684576396

ENTRAINEMENTS SENIORS 2024/2025
MOIS : SEPTEMBRE (Prévisionnel)



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
semaine 36	26	27	28	29	30	31	1
MATIN							
APRES MIDI PUISSANCE AEROBIE	Entrainement 19h30 St Laurent		A3 VHF 4 D1 A3 VHF5 D3 Séance Groupe 3		Entrainement 19h30 St Laurent		CDF T2 ou PDL A4 MONCOUTANT D3 A1 ST FULGENT D4
semaine 37	2	3	4	5	6	7	8
MATIN							
APRES MIDI FORCE	Entrainement 19h30 St Laurent		Entrainement 19H30 St Malo/13 Vents A2 GAUB ST MARTIN D4		Entrainement 19H30 St Malo ou 13 Vents		J1 R3 J1 D3 A3 MESNARD D4
semaine 38	9	10	11	12	13	14	15
MATIN							
APRES MIDI VITESSE	REPRISE CYCLE CLASSIQUE D'ENTRAINEMENT		Entrainement 19H30 St Malo/13 Vents		Entrainement 19H30 St Malo ou 13 Vents		CDF T3 ou PDL CDV des réserves CHDV des réserves
semaine 39	16	17	18	19	20	21	22
MATIN							
APRES MIDI REGENERATION			Entrainement 19H30 St Malo/13 Vents		Entrainement 19H30 St Malo ou 13 Vents		J2 R3 J2 D3 J1 D5
semaine 40	23	24	25	26	27		
MATIN							
APRES MIDI			Entrainement 19H30 St Malo/13 Vents		Entrainement 19H30 St Malo ou 13 Vents		