

ENTRAINEMENTS SENIORS 2024/2025  
MOIS : AOÛT (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
<b>semaine 36</b>	26	27	28	29	30	31	1
<b>MATIN</b>							
<b>APRES MIDI</b>	Entrainement 19h30 St Laurent		A3 VHF 4 D1		Entrainement 19h30 St Laurent		CDF T2 ou PDL
<b>PUISSANCE</b>			A3 VHF5 D3				A4 MONCOUTANT D3
<b>AEROBIE</b>			Séance Groupe 3				A1 ST FULGENT D4
<b>semaine 37</b>	2	3	4	5	6	7	8
<b>MATIN</b>							
<b>APRES MIDI</b>	Entrainement 19h30 St Laurent		Entrainement 19H30 St Malo/13 Vents		Entrainement 19H30 St Malo ou 13 Vents		J1 R3
<b>FORCE</b>			A2 GAUB ST MARTIN D4				J1 D3
							A3 MESNARD D4
<b>semaine 38</b>	9	10	11	12	13	14	15
<b>MATIN</b>							
<b>APRES MIDI</b>	REPRISE CYCLE CLASSIQUE D'ENTRAINEMENT		Entrainement 19H30 St Malo/13 Vents		Entrainement 19H30 St Malo ou 13 Vents		CDF T3 ou PDL
<b>VITESSE</b>							CDV des réserves
							CHDV des réserves
<b>semaine 39</b>	16	17	18	19	20	21	22
<b>MATIN</b>							
<b>APRES MIDI</b>			Entrainement 19H30 St Malo/13 Vents		Entrainement 19H30 St Malo ou 13 Vents		J2 R3
<b>REGENERATION</b>							J2 D3
							J1 D5
<b>semaine 40</b>	23	24	25	26	27		
<b>MATIN</b>							
<b>APRES MIDI</b>			Entrainement 19H30 St Malo/13 Vents		Entrainement 19H30 St Malo ou 13 Vents		