



PLANIFICATION DE DEBUT DE SAISON 2020 - 2021 / CATEGORIE : U18 FEMININES - SENIORS

DU 27 JUILLET AU 14 AOÛT

PREPARATION INDIVIDUELLE (VOIR PROGRAMME EN CLIQUANT ICI)

lundi 17 août	mardi 18 août	mercredi 19 août	jeudi 20 août	vendredi 21 août	samedi 22 août	dimanche 23 août
Repos	Entraînement de 19H30 - 21H00	Repos	Entraînement de 19H30 - 21H00	Repos	Repos	Repos
lundi 24 août	mardi 25 août	mercredi 26 août	jeudi 27 août	vendredi 28 août	samedi 29 août	dimanche 30 août
Repos	Entraînement de 19H30 - 21H00	Repos	Entraînement de 19H30 - 21H00	Repos	Repos	Repos
lundi 31 août	mardi 1 septembre	mercredi 2 septembre	jeudi 3 septembre	vendredi 4 septembre	samedi 5 septembre	dimanche 6 septembre
Entraînement de 20H - 21H30	Repos	Entraînement de 18H15 - 19H45	Repos	Repos	Match Amical contre (à définir)	Repos
lundi 7 septembre	mardi 8 septembre	mercredi 9 septembre	jeudi 10 septembre	vendredi 11 septembre	samedi 12 septembre	dimanche 13 septembre
Entraînement de 20H - 21H30	Repos	Entraînement de 18H15 - 19H45	Repos	Repos	Match Amical à définir	Repos
lundi 14 septembre	mardi 15 septembre	mercredi 16 septembre	jeudi 17 septembre	vendredi 18 septembre	samedi 19 septembre	dimanche 20 septembre
Entraînement de 20H - 21H30	Repos	Entraînement de 18H15 - 19H45	Repos	Repos	Match Amical contre Vignoc (à définir)	Repos