

# PLANNING GROUPE Cadet/Cadette



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
<b>sem 44</b>						
28-oct	29-oct	30-oct	31-oct	01-nov	02-nov	03-nov
REPOS	voir	programme	vacances	FERIE	chargement remorque	Régate régionale interdépartemental aiguebelette
<b>sem 45</b>						
04-nov	05-nov	06-nov	07-nov	08-nov	09-nov	10-nov
REPOS	Entrainement à partir de 15h30	Entrainement 15h30-18h	Repos	Entrainement à partir de 15h30	Entrainement 15h30-18h	Entrainement 9h-12h
<b>sem 46</b>						
11-nov	12-nov	13-nov	14-nov	15-nov	16-nov	17-nov
REPOS	Entrainement au gymnase Garibaldi 18h30-20h	Entrainement 15h30-18h	Repos	Entrainement à partir de 15h30	Entrainement 15h30-18h	Entrainement 9h-12h
<b>sem 47</b>						
18-nov	19-nov	20-nov	21-nov	22-nov	23-nov	24-nov
	Entrainement au gymnase Garibaldi 18h30-20h	Entrainement 15h30-18h	Repos	Entrainement à partir de 15h30	Entrainement 15h30-18h	Entrainement 9h-12h
<b>sem 48</b>						
25-nov	26-nov	27-nov	28-nov	29-nov	30-nov	01-déc
REPOS	Entrainement au gymnase Garibaldi 18h30-20h	Entrainement 15h30-18h	Repos	Entrainement à partir de 15h30	Entrainement 15h30-18h	Entrainement 9h-12h

## Entraîneur Catégorie

Frédéric Rudaz  
Pierre Mallard

**REFERENT:**  
RUDAZ FREDERIC  
06 50 05 94 63  
frederic.rudaz@neuf.fr

**Fonctionnement**  
**Collège Lamartine**  
3e le vendredi  
de 15h30 à 17h30

**REMARQUES:** En ce qui concerne des séances en semaine, ce sont des entrainements individuel. Ils sont mis en place pour permettre aux rameurs et rameuses terminant plus tôt une fois ou deux fois dans la semaine de venir faire une de préparation physique. (Voir avec es entraîneurs). Les entrainements au gymnase du collège garibaldi débiteront le 12 novembre à 18h30

**Dates à retenir** 3 novembre Régate régionale inter départemental