

PLANNING GROUPE Cadet/Cadette



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
sem 44						
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
sem 45						
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
sem 46						
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
sem 47						
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
sem 48						
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