

PLANNING GROUPE Cadet/Cadette



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
sem 49						
02-déc	03-déc	04-déc	05-déc	06-déc	07-déc	08-déc
REPOS	Gymnase Garibaldi 18h30-20h	Entraînement 15h30-18h00	Entraînement individuel à partir de 14h ou repos	Entraînement individuel à partir de 14h Collège Lamartine 15h30-17h30	Test Ergo 1500M Gymnase de la motte servolex	Entraînement 9h-12h
sem 50						
09-déc	10-déc	11-déc	12-déc	13-déc	14-déc	15-déc
REPOS	Gymnase Garibaldi 18h30-20h	Entraînement 15h30-18h00	Entraînement individuel à partir de 14h ou repos	Entraînement individuel à partir de 14h Collège Lamartine 15h30-17h30	EVALUATION FOOTING a confirmer	Entraînement 9h-12h
sem 51						
16-déc	17-déc	18-déc	19-déc	20-déc	21-déc	22-déc
REPOS	Gymnase Garibaldi 18h30-20h	Entraînement 15h30-18h00	Entraînement individuel à partir de 14h ou repos	Entraînement individuel à partir de 14h Collège Lamartine 15h30-17h30	Entraînement 15h30-18h00	Entraînement 9h-12h
sem 52						
VACANCES SCOLAIRE						
23-déc	24-déc	25-déc	26-déc	27-déc	28-déc	29-déc
REPOS	Joyeux	Noël	FERMETURE	CLUB	FERMETURE	CLUB
sem 01						
VACANCES SCOLAIRES						
30-déc	31-déc	01-janv	02-janv	03-janv	04-janv	05-janv
REPOS	REPOS	Bonne Année	Stage Club 9h-17h00	Stage Club 9h-17h00	Stage Club 9h-17h00	REPOS

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:

Le 7 décembre a lieu le test à l'ergomètre sur 1500m, ce test ce fera au gymnase Pierre de Coubertin à la Motte Servolex. Le 14 décembre (à confirmer) un test footing sera organisé. Pour les vacances de Noël la première semaine des vacances il y a un repos bien mérité. Pour la seconde semaine des vacances un stage de perfectionnement est organisé au club sur 3 jours.

Dates à retenir

7 décembre Test ergomètre au gymnase Pierre de Coubertin à la Motte servolex
14 décembre Evaluation footing à confirmer
3,4,5 janvier stage club