

PLANNING GROUPE minimes



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	Entrainement 13h30-16h	Collège Lamartine 15h30-17h30	Collège Lamartine 15h30-17h30	Contrôle d'entraînement ergomètre 1000m Au club	Entrainement 9h-12h
sem 50						
09-déc	10-déc	11-déc	12-déc	13-déc	14-déc	15-déc
REPOS	Gymnase Garibaldi 18h30-20h	Entrainement 13h30-16h	Collège Lamartine 15h30-17h30	Collège Lamartine 15h30-17h30	EVALUATION FOOTING a confirmer	Entrainement 9h-12h
sem 51						
16-déc	17-déc	18-déc	19-déc	20-déc	21-déc	22-déc
REPOS	Gymnase Garibaldi 18h30-20h	Entrainement 13h30-16h	Collège Lamartine 15h30-17h30	Collège Lamartine 15h30-17h30	Entrainement 13h30-16h	Entrainement 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 13h30-17h00	Stage Club 13h30-17h00	Stage Club 13h30-16h30	REPOS

Entraîneur Catégorie

Frédéric Rudaz
Pierre Mallard
Joris Ravier
Albert Martin

REFERENT:

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

Fonctionnement

Collège Lamartine
5e le jeudi et 4e le
vendredi
de 15h30 à 17h30

REMARQUES:

Pour le 7 décembre et le 14 décembre il y a des contrôles d'entraînements, tous les rameurs et rameuses sont concernés. La première semaine des vacances, le club est fermé, il y a donc une semaine repos bien mérité. Le 2 janvier, le 3 janvier et le 4 janvier il y aura un stage de perfectionnement au club, uniquement l'après midi.

Dates à retenir

7 décembre Contrôle d'entraînement ergométrique au club
14 décembre Evaluation footing à confirmer