
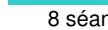


PLANNING ENTRAÎNEMENT ETE 2010 benjamin 2/minimes

		JUN		JUILLET		AOÛT		
1	M		1	J		1	D	
2	M		2	V		2	L	
3	J		3	S	SKI 2 ALPES	3	M	
4	V		4	D	PRÉPA PHYSIQUE	4	M	
5	S		5	L	SKI 2 ALPES	5	J	
6	D		6	M	PRÉPA PHYSIQUE	6	V	
7	L		7	M	SKI 2 ALPES	7	S	
8	M		8	J		8	D	
9	M		9	V		9	L	
10	J		10	S		10	M	
11	V		11	D		11	M	
12	S		12	L		12	J	
13	D		13	M		13	V	
14	L		14	M		14	S	
15	M		15	J	SKI 2 ALPES	15	D	
16	M		16	V	PRÉPA PHYSIQUE	16	L	
17	J		17	S	SKI 2 ALPES	17	M	
18	V		18	D	PRÉPA PHYSIQUE	18	M	
19	S		19	L	SKI 2 ALPES	19	J	
20	D	TEST PHYSIQUE	20	M	PRÉPA PHYSIQUE	20	V	
21	L		21	M		21	S	
22	M		22	J		22	D	
23	M		23	V		23	L	
24	J		24	S		24	M	
25	V		25	D		25	M	
26	S		26	L		26	J	
27	D		27	M	SKI 2 ALPES	27	V	
28	L		28	M	PRÉPA PHYSIQUE	28	S	
29	M		29	J	SKI 2 ALPES	29	D	TEST PHYSIQUE
30	M		30	V	PRÉPA PHYSIQUE	30	L	
			31	S		31	M	

 8 jours de ski
 8 séances de préparation physique