





PLANNING ENTRAÎNEMENT ETE/ AUTOMNE 2009

		JUN		JUILLET		AOUT		SEPTEMBRE		OCTOBRE		NOVEMBRE	
1	L		1 M	Iseran	1 S		1 M		1 J		1 D		
2	M		2 J		2 D		2 M		2 V		2 L		
3	M		3 V		3 L		3 J		3 S	benjamins	3 M		
4	J		4 S	stage ski	4 M		4 V		4 D	Tignes	4 M		
5	V		5 D	4 jours	5 M		5 S		5 L		5 J		
6	S		6 L	poussins	6 J		6 D		6 M		6 V		
7	D		7 M	Iseran	7 V		7 L		7 M		7 S		
8	L		8 M		8 S		8 M		8 J		8 D		
9	M		9 J		9 D		9 M		9 V		9 L		
10	M		10 V		10 L		10 J		10 S	poussins	10 M		
11	J		11 S	stage ski	11 M		11 V		11 D	Tignes	11 M		
12	V		12 D	5 jours	12 M		12 S		12 L		12 J		
13	S	stage ski	13 L	benjamins	13 J		13 D		13 M		13 V		
14	D	5 jours	14 M		14 V		14 L		14 M		14 S	poussins	
15	L	benjamins	15 M	2 Alpes	15 S		15 M		15 J		15 D	Tignes	
16	M		16 J		16 D		16 M		16 V		16 L		
17	M	2 Alpes	17 V		17 L		17 J		17 S	benjamins	17 M		
18	J		18 S	stage ski	18 M		18 V		18 D	Tignes	18 M		
19	V		19 D	4 jours	19 M		19 S		19 L		19 J		
20	S	stage ski	20 L	poussins	20 J		20 D		20 M		20 V		
21	D	4 jours	21 M	2 Alpes	21 V		21 L		21 M		21 S	benjamins	
22	L	poussins	22 M		22 S		22 M		22 J		22 D	Tignes	
23	M	2 Alpes	23 J		23 D		23 M		23 V		23 L		
24	M		24 V		24 L		24 J		24 S		24 M		
25	J		25 S	stage ski	25 M		25 V		25 D		25 M		
26	V		26 D	5 jours	26 M		26 S	poussins	26 L		26 J		
27	S	stage ski	27 L	benjamins	27 J	stage ski 3 jours	27 D	Tignes	27 M		27 V		
28	D	5 jours	28 M		28 V	benjamins / poussins	28 L		28 M		28 S	benjamins	
29	L	benjamins	29 M	2 Alpes	29 S	2 Alpes	29 M		29 J		29 D	Tignes	
30	M	Iseran	30 J		30 D		30 M		30 V		30 L		
			31 V		31 L				31 S				

-  stage ski benjamins ( total 31 jours)
-  stage ski poussins (total 21 jours)
-  prep. Physique (total 11 jours)
-  vacances scolaires