





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