

## Planning des 30 séances d'entraînement

SEPTEMBRE		OCTOBRE		NOVEMBRE		DECEMBRE		JANVIER		FEVRIER		MARS		AVRIL		MAI		JUIN	
1 J		1 S		1 M		1 J		1 D		1 M		1 J		1 D		1 M		1 V	28
2 V		2 D		2 M		2 V		2 L		2 J		2 V		2 L		2 M		2 S	
3 S		3 L		3 J		3 S		3 M		3 V		3 S		3 M		3 J		3 D	
4 D		4 M		4 V	5	4 D		4 M		4 S		4 D		4 M		4 V	24	4 L	
5 L		5 M		5 S		5 L		5 J		5 D		5 L		5 J		5 S		5 M	
6 M		6 J		6 D		6 M		6 V		6 L		6 M		6 V		6 D		6 M	
7 M		7 V	2	7 L		7 M		7 S		7 M		7 M		7 S		7 L		7 J	
8 J		8 S		8 M		8 J		8 D		8 M		8 J		8 D	Pâques	8 M		8 V	29
9 V		9 D		9 M		9 V	9	9 L		9 J		9 V	18	9 L		9 M		9 S	
10 S		10 L		10 J		10 S		10 M		10 V	16	10 S		10 M		10 J		10 D	
11 D		11 M		11 V		11 D		11 M		11 S		11 D		11 M		11 V	25	11 L	
12 L		12 M		12 S		12 L		12 J		12 D		12 L		12 J		12 S		12 M	
13 M		13 J		13 D		13 M		13 V		13 L	12	13 M		13 V	23	13 D		13 M	
14 M		14 V	3	14 L		14 M		14 S		14 M		14 M		14 S		14 L		14 J	
15 J		15 S		15 M		15 J		15 D		15 M		15 J		15 D		15 M		15 V	30
16 V		16 D		16 M		16 V	10	16 L		16 J		16 V	19	16 L		16 M		16 S	
17 S		17 L		17 J		17 S		17 M		17 V	17	17 S		17 M		17 J	Ascencion	17 D	
18 D		18 M		18 V	6	18 D		18 M		18 S		18 D		18 M		18 V	26	18 L	
19 L		19 M		19 S		19 L		19 J		19 D		19 L		19 J		19 S		19 M	
20 M		20 J		20 D		20 M		20 V		20 L	13	20 M		20 V		20 D		20 M	
21 M		21 V	4	21 L		21 M		21 S		21 M		21 M		21 S		21 L		21 J	
22 J		22 S		22 M		22 J		22 D		22 M		22 J		22 D		22 M		22 V	4
23 V		23 D		23 M		23 V		23 L		23 J		23 V	20	23 L		23 M		23 S	
24 S		24 L		24 J		24 S		24 M		24 V		24 S		24 M		24 J		24 D	
25 D		25 M		25 V	7	25 D		25 M		25 S		25 D		25 M		25 V	27	25 L	
26 L		26 M		26 S		26 L		26 J		26 D		26 L		26 J		26 S		26 M	
27 M		27 J		27 D		27 M		27 V		27 L	14	27 M		27 V		27 D	Pentecôte	27 M	
28 M		28 V		28 L		28 M		28 S		28 M		28 M		28 S		28 L		28 J	
29 J		29 S		29 M		29 J		29 D		29 M		29 J		29 D		29 M		29 V	
30 V	1	30 D		30 M		30 V		30 L		30 V		30 V		30 L		30 M		30 S	
		31 L				31 S		31 M				31 S				31 J			

4

4