

U8 / U9

CALENDRIER ENTRAINEMENT / PLATEAUX

2ème Phase



Mars		Avril		Mai		Juin	
1	J	1	D	1	M	1	V
2	V	2	L	2	M	2	S
3	S	3	M	3	J	3	D
4	D	4	M	4	V	4	L
5	L	5	J	5	S	5	M
6	M	6	V	6	D	6	M
7	M	7	S	7	L	7	J
8	J	8	D	8	M	8	V
9	V	9	L	9	M	9	S
10	S	10	M	10	J	10	D
11	D	11	M	11	V	11	L
12	L	12	J	12	S	12	M
13	M	13	V	13	D	13	M
14	M	14	S	14	L	14	J
15	J	15	D	15	M	15	V
16	V	16	L	16	M	16	S
17	S	17	M	17	J	17	D
18	D	18	M	18	V	18	L
19	L	19	J	19	S	19	M
20	M	20	V	20	D	20	M
21	M	21	S	21	L	21	J
22	J	22	D	22	M	22	V
23	V	23	L	23	M	23	S
24	S	24	M	24	J	24	D
25	D	25	M	25	V	25	L
26	L	26	J	26	S	26	M
27	M	27	V	27	D	27	M
28	M	28	S	28	L	28	J
29	J	29	D	29	M	29	V
30	V	30	L	30	M	30	S
31	S			31	J		