

Répartition cadre et intervenant groupe entrainement CKPS

octobre 2017

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
						1
2	3	4	5	6	7	8
COURSE A PIED Julien	MUSCULATION Thomas RENFORCEMENT Jeremy	BATEAU Jeremy	MUSCULATION Thomas	BATEAU Jeremy	BATEAU Fabien slalom NATATION Julien	
9	10	11	12	13	14	15
COURSE A PIED Julien	MUSCULATION Jeremy RENFORCEMENT Thomas	BATEAU Jeremy	MUSCULATION Jeremy	BATEAU Jeremy	BATEAU Jeremy/ Camille NATATION Julien	AUTRE PPG
16	17	18	19	20	21	22
COURSE A PIED Julien	MUSCULATION Thomas RENFORCEMENT Jeremy	BATEAU	MUSCULATION Thomas	BATEAU Guillaume	BATEAU Camille/ Julien NATATION Julien	
23	24	25	26	27	28	29
COURSE A PIED Bastien	MUSCULATION Jeremy RENFORCEMENT Thomas	BATEAU Jeremy	MUSCULATION	BATEAU Jeremy	BATEAU Jeremy/ Camille NATATION Eros	AUTRE PPG Bastien (trail)
30	31	REMARQUES :				
COURSE A PIED	MUSCULATION Thomas RENFORCEMENT Jeremy	14/ 10 Tests Départementaux => Responsable Eros et Jeremy 22/10 Chrono Champenois => Responsable Guillaume 23/10 au 25/10 => Responsable				



20 route de raucourt
08450 HARAUCOURT

TÉLÉPHONE :
07 62 65 14 32

sl.ardennes@gmail.com