

entraineur

Opti D2

septembre			Octobre			Novembre			Décembre		
s	1	l	l	1	j	1	j	s	1	s	entrainement
d	2	m	m	2	v	2	v	d	2	d	
l	3	me	me	3	s	3	s	l	3	l	
m	4	j	j	4	d	4	d	m	4	m	
me	5	v	v	5	l	5	l	me	5	me	entrainement
j	6	s	s	6	me	6	me	j	6	j	
v	7	d	d	7	me	7	me	v	7	v	entrainement
s	8	l	l	8	j	8	j	s	8	s	entrainement
d	9	m	m	9	v	9	v	d	9	d	cn arree
l	10	me	me	10	s	10	s	l	10	l	
m	11	j	j	11	d	11	d	m	11	m	
me	12	v	v	12	l	12	l	me	12	me	entrainement
j	13	s	s	13	me	13	me	j	13	j	
v	14	d	d	14	me	14	me	v	14	v	
s	15	l	l	15	j	15	j	s	15	s	entrainement 5C
d	16	m	m	16	v	16	v	d	16	d	
l	17	me	me	17	s	17	s	l	17	l	entrainement 5C
m	18	j	j	18	d	18	d	m	18	m	breast
me	19	v	v	19	l	19	l	me	19	me	
j	20	s	s	20	m	20	m	j	20	j	
v	21	d	d	21	me	21	me	v	21	v	entrainement
s	22	l	l	22	j	22	j	s	22	s	
d	23	m	m	23	v	23	v	d	23	d	
l	24	me	me	24	s	24	s	l	24	l	entrainement
m	25	j	j	25	d	25	d	m	25	m	
me	26	v	v	26	l	26	l	me	26	me	
j	27	s	s	27	m	27	m	j	27	j	
v	28	d	d	28	me	28	me	v	28	v	entrainement
s	29	l	l	29	j	29	j	s	29	s	
d	30	m	m	30	v	30	v	d	30	d	
me	31	me	me	31	me	31	me	l	31	l	

1/2 nat. ERQUY

Stage filles