

PLANNING ENTRAINEMENTS 2010

Equipe A	Equipe B
<p style="text-align: center;"><i>Du 13 mars au 06 avril</i> Mercredi 10h-12h ou 16-18h Samedi 14h-16h ou 16h-18h Dimanche 9h-11h ou 9h-13h (Tour Médoc en alternance avec l'équipe D)</p> <p style="text-align: center;"><i>Du 07 avril au 30 juin</i> Mercredi 10h-12h ou 18h-20h Vendredi 16h-18h Dimanche 9h-11h</p> <p style="text-align: center;"><i>Du 01 juillet au 31 aout</i> Mardi 9h-13h ou 14h-18h Vendredi 9h-11h ou 9h-13h Samedi 11h-13h</p> <p style="text-align: center;"><i>du 01 septembre au 31 octobre</i> Mercredi 10h-12h ou 18h-20h Vendredi 16h-18h Dimanche 9h-11h</p> <p style="text-align: center;"><i>du 01 novembre au 28 novembre</i> Mercredi 10h-12h ou 16h-18h Samedi 14h-16h ou 16h-18h Dimanche 9h-11h ou 9h-13h (Tour Médoc en alternance avec l'équipe D)</p> <p style="text-align: center;">Préparation physique pour l'équipe A Obligatoire Samedi 18h30-20h</p>	<p style="text-align: center;"><i>Du 13 mars au 06 avril</i> Mercredi 14h-16h Samedi 9h-11h ou 9h-13h (Tour Médoc en alternance avec l'équipe C) Dimanche 14h-16h</p> <p style="text-align: center;"><i>Du 07 avril au 30 juin</i> Mercredi 16h-18h Vendredi 18h-20h Samedi 9h-11h ou 9h-13h</p> <p style="text-align: center;"><i>Du 01 juillet au 31 aout</i> Lundi 9h-13h Mercredi 9h-11h Samedi 9h-11h</p> <p style="text-align: center;"><i>du 01 septembre au 31 octobre</i> Mercredi 16h-18h Vendredi 18h-20h Samedi 9h-11h ou 9h-13h</p> <p style="text-align: center;"><i>du 01 novembre au 28 novembre</i> Mercredi 14h-16h Samedi 9h-11h ou 9h-13h (Tour Médoc en alternance avec l'équipe C) Dimanche 14h-16h</p>
Equipe C	Equipe D
<p style="text-align: center;"><i>Du 13 mars au 06 avril</i> Mercredi 14h-16h Samedi 9h-11h ou 9h-13h (Tour Médoc en alternance avec l'équipe B) Dimanche 14h-16h</p> <p style="text-align: center;"><i>Du 07 avril au 30 juin</i> Mercredi 16h-18h Vendredi 18h-20h Samedi 9h-11h ou 9h-13h</p> <p style="text-align: center;"><i>Du 01 juillet au 31 aout</i> Lundi 9h-11h Mercredi 9h-13h Samedi 9h-11h</p> <p style="text-align: center;"><i>du 01 septembre au 31 octobre</i> Mercredi 16h-18h Vendredi 18h-20h Samedi 9h-11h ou 9h-13h</p> <p style="text-align: center;"><i>du 01 novembre au 28 novembre</i> Mercredi 14h-16h Samedi 9h-11h ou 9h-13h (Tour Médoc en alternance avec l'équipe B) Dimanche 14h-16h</p>	<p style="text-align: center;"><i>Du 13 mars au 06 avril</i> Mercredi 16h-18h Samedi 14h-16h Dimanche 9h-11h ou 9h-13h (Tour Médoc en alternance avec l'équipe A)</p> <p style="text-align: center;"><i>Du 07 avril au 30 juin</i> Mercredi 18h-20h Samedi 14h-16h Dimanche 9h-11h ou 9h-13h (Tour Médoc en alternance avec l'équipe A)</p> <p style="text-align: center;"><i>Du 01 juillet au 31 aout</i> Mardi 9h-13h Mercredi 11h-13h Samedi 11h-13h</p> <p style="text-align: center;"><i>du 01 septembre au 28 novembre</i> Mercredi 16h-18h Samedi 14h-16h Dimanche 9h-11h ou 9h-13h (Tour Médoc en alternance avec l'équipe A)</p>
	Equipe A Longboard
	<p><i>Du 13 mars au 28 novembre</i> Samedi 16h-18h</p>