

**U19 R2
2023-2024**

PROGRAMME DE REPRISE COLLECTIVE – U19 R2

« Nous aimons tous gagner, mais combien aiment s'entraîner ? »

Mark SPITZ (9 fois champion olympique en natation)





PROGRAMMATION DES SEANCES

SEMAINE 01

LUNDI 14 AOÛT 2023	MARDI 15 AOÛT 2023	MERCREDI 16 AOÛT 2023	JEUDI 17 AOÛT 2023	VENDREDI 18 AOÛT 2023	SAMEDI 19 AOÛT 2023	DIMANCHE 20 AOÛT 2023
REPOS	SEANCE 01 19H00-21H00	REPOS	SEANCE 02 19H00-21H00	REPOS	TOURNOI	REPOS

SEMAINE 02

LUNDI 21 AOÛT 2023	MARDI 22 AOÛT 2023	MERCREDI 23 AOÛT 2023	JEUDI 24 AOÛT 2023	VENDREDI 25 AOÛT 2023	SAMEDI 26 AOÛT 2023	DIMANCHE 27 AOÛT 2023
REPOS	SEANCE 03 19H00-21H00	REPOS	SEANCE 04 19H00-21H00	REPOS	MATCH PREPARATION ST MARC FOOT	REPOS

SEMAINE 03

LUNDI 28 AOÛT 2023	MARDI 29 AOÛT 2023	MERCREDI 30 AOÛT 2023	JEUDI 31 AOÛT 2023	VENDREDI 01 SEPTEMBRE 2023	SAMEDI 02 SEPTEMBRE 2023	DIMANCHE 03 SEPTEMBRE 2023
REPOS	SEANCE 05 19H00-21H00	REPOS	SEANCE 06 19H00-21H00	REPOS	GAMBARDILLA TOUR 01	REPOS



PROGRAMMATION DES SEANCES

SEMAINE 04

LUNDI 04 SEPTEMBRE 2023	MARDI 05 SEPTEMBRE 2023	MERCREDI 06 SEPTEMBRE 2023	JEUDI 07 SEPTEMBRE 2023	VENDREDI 08 SEPTEMBRE 2023	SAMEDI 09 SEPTEMBRE 2023	DIMANCHE 10 SEPTEMBRE 2023
REPOS	SEANCE 07	REPOS	SEANCE 08	REPOS	GAMBARDELLA	REPOS
	19H30-21H00		19H30-21H00		TOUR 02	

SEMAINE 05

LUNDI 11 SEPTEMBRE 2023	MARDI 12 SEPTEMBRE 2023	MERCREDI 13 SEPTEMBRE 2023	JEUDI 14 SEPTEMBRE 2023	VENDREDI 15 SEPTEMBRE 2023	SAMEDI 16 SEPTEMBRE 2023	DIMANCHE 17 SEPTEMBRE 2023
REPOS	SEANCE 09	REPOS	SEANCE 10	REPOS	MATCH CHAMPIONNAT	REPOS
	19H30-21H00		19H30-21H00		JOURNEE 01	

SEMAINE 06

LUNDI 18 SEPTEMBRE 2023	MARDI 19 SEPTEMBRE 2023	MERCREDI 20 SEPTEMBRE 2023	JEUDI 21 SEPTEMBRE 2023	VENDREDI 22 SEPTEMBRE 2023	SAMEDI 23 SEPTEMBRE 2023	DIMANCHE 24 SEPTEMBRE 2023
REPOS	SEANCE 11	REPOS	SEANCE 12	REPOS	MATCH CHAMPIONNAT	REPOS
	19H30-21H00		19H30-21H00		JOURNEE 02	