

## Entrainements Ski & Sport Autres

une station la Plagne/Paradiski

SEPT.		Matin	Ap-m
Ma	1		
Me	2		
Je	3		
Ve	4		
Sa	5		
Di	6		
Lu	7		
Ma	8		
Ме	9		Sport Raf
Je	10		
Ve	11		
Sa	12		
Di	13		
Lu	14		
Ma	15		
Ме	16		Sport Raf
Je	17		
Ve	18		
Sa	19		
Di	20		
Lu	21		
Ma	22		
Ме	23		Sport Raf
Je	24		
Ve	25		
Sa	26	Promo Vo	erte Bozel
DI	27		
Lu	28		
Ma	29		
Ме	30		Sport Raf

C	OCT.	Matin	Ap-m
Je	1		
Ve	2		
Sa	3		
Di	4		
Lu	5		
Ma	6		
Ме	7		Sport Raf
Je	8		
Ve	9		
Sa	10		
Di	11		
Lu	12		
Ma	13		
Ме	14		
Je	15		
Ve	16		
Sa	17		
Di	18		
Lu	19		
Ma	20		
Ме	21		
Je	22		
Ve	23		
Sa	24		
Di	25		
Lu	26		
Ma	27		
Ме	28		
Je	29		
Ve	30		
Sa	31		

Di       1         Lu       2         Ma       3         Me       4         Je       5         Ve       6         Sa       7         Di       8         Lu       9         Ma       10         Me       11         Je       12         Ve       13         Sa       14         Di       15         Lu       16         Ma       17         Me       18         Je       19         Ve       20         Sa       21         Di       22         Lu       23         Ma       24         Me       25         Je       26         Ve       27         Sa       28	NOV.		Matin	Ap-m
Lu 2   Ma 3   Sport Raf   Sport Raf   Je 5   Ve 6   Sa 7   Di 8   Lu 9   Ma 10   Sport Raf   Je 12   Ve 13   Sa 14   Di 15   Lu 16   Ma 17   Me 18   Je 19   Ve 20   Sa 21   Di 22   Lu 23   Ma 24   Me 25   Sport Raf   Je 26   Ve 27   Sport Raf   S	Di	1		
Me		2		
Je       5         Ve       6         Sa       7         Di       8         Lu       9         Ma       10         Me       11         Je       12         Ve       13         Sa       14         Di       15         Lu       16         Ma       17         Me       18         Je       19         Ve       20         Sa       21         Di       22         Lu       23         Ma       24         Me       25         Je       26         Ve       27	Ма	3		
Ve       6         Sa       7         Di       8         Lu       9         Ma       10         Me       11         Je       12         Ve       13         Sa       14         Di       15         Lu       16         Ma       17         Me       18         Je       19         Ve       20         Sa       21         Di       22         Lu       23         Ma       24         Me       25         Je       26         Ve       27	Ме	4		Sport Raf
Sa       7         Di       8         Lu       9         Ma       10         Me       11         Je       12         Ve       13         Sa       14         Di       15         Lu       16         Ma       17         Me       18         Je       19         Ve       20         Sa       21         Di       22         Lu       23         Ma       24         Me       25         Je       26         Ve       27	Je	5		
Di       8         Lu       9         Ma       10         Me       11         Je       12         Ve       13         Sa       14         Di       15         Lu       16         Ma       17         Me       18         Je       19         Ve       20         Sa       21         Di       22         Lu       23         Ma       24         Me       25         Je       26         Ve       27	Ve	6		
Lu 9  Ma 10  Me 11  Je 12  Ve 13  Sa 14  Di 15  Lu 16  Ma 17  Me 18  Je 19  Ve 20  Sa 21  Di 22  Lu 23  Ma 24  Me 25  Je 26  Ve 27	Sa	7		
Ma       10         Me       11       Sport Raf         Je       12         Ve       13         Sa       14         Di       15         Lu       16         Ma       17         Me       18         Je       19         Ve       20         Sa       21         Di       22         Lu       23         Ma       24         Me       25         Je       26         Ve       27	Di	8		
Me         11         Sport Raf           Je         12           Ve         13           Sa         14           Di         15           Lu         16           Ma         17           Me         18           Je         19           Ve         20           Sa         21           Di         22           Lu         23           Ma         24           Me         25           Je         26           Ve         27	Lu	9		
Je 12 Ve 13 Sa 14 Di 15 Lu 16 Ma 17 Me 18 Je 19 Ve 20 Sa 21 Di 22 Lu 23 Ma 24 Me 25 Je 26 Ve 27	Ма	10		
Ve       13         Sa       14         Di       15         Lu       16         Ma       17         Me       18         Je       19         Ve       20         Sa       21         Di       22         Lu       23         Ma       24         Me       25         Je       26         Ve       27	Me	11		Sport Raf
Sa 14 Di 15 Lu 16 Ma 17 Me 18 Je 19 Ve 20 Sa 21 Di 22 Lu 23 Ma 24 Me 25 Je 26 Ve 27	Je	12		
Di 15 Lu 16 Ma 17 Me 18 Je 19 Ve 20 Sa 21 Di 22 Lu 23 Ma 24 Me 25 Je 26 Ve 27	Ve	13		
Lu 16  Ma 17  Me 18  Je 19  Ve 20  Sa 21  Di 22  Lu 23  Ma 24  Me 25  Je 26  Ve 27	Sa	14		
Ma 17 Me 18 Je 19 Ve 20 Sa 21 Di 22 Lu 23 Ma 24 Me 25 Je 26 Ve 27	Di	15		
Me 18 Je 19 Ve 20 Sa 21 Di 22 Lu 23 Ma 24 Me 25 Je 26 Ve 27	Lu	16		
Je 19 Ve 20 Sa 21 Di 22 Lu 23 Ma 24 Me 25 Je 26 Ve 27	Ma	17		
Ve       20         Sa       21         Di       22         Lu       23         Ma       24         Me       25         Je       26         Ve       27	Ме	18		
Sa 21 Di 22 Lu 23 Ma 24 Me 25 Je 26 Ve 27	Je	19		
Di 22 Lu 23 Ma 24 Me 25 Sport Raf Je 26 Ve 27	Ve	20		
Lu 23 Ma 24 Me 25 Sport Raf Je 26 Ve 27	Sa	21		
Ma 24  Me 25 Sport Raf  Je 26  Ve 27	Di	22		
Me 25 Sport Raf Je 26 Ve 27	Lu	23		
Je 26 Ve 27	Ма	24		
Ve 27	Ме	25		Sport Raf
	Je	26		
Sa 28	Ve	27		
	Sa	28		
Di 29	Di	29		
Lu 30	Lu	30		

DEC.		Matin	Ap-m		
Ма	1				
Ме	2		Sport Raf		
Je	3				
Ve	4				
Sa	5				
Di	6				
Lu	7				
Ma	8				
Ме	9		Sport Raf		
Je	10				
Ve	11				
Sa	12		DVA		
Di	13				
Lu	14				
Ма	15				
Ме	16				
Je	17				
Ve	18				
Sa	19	Ski Cha	mpagny		
Di	20				
Lu	21				
Ма	22	Voir planning hiver disponible en novembre			
Ме	23				
Je	24				
Ve	25				
Sa	26				
Ve	27				
Sa	28				
Di	29				
Lu	30				
Ma	31				

Sport

Ski

**Autres** 

## **Informations divers:**

<u>Composition du groupe U10 né en 2006 (9 coureurs)</u>: Hector CHERMETTE; Damien DUFRENOY; Leni LISSAJOUX; Célia TODESCHINI; Angèle OUGIER BROUSSARD; Mayko TURPIN; Inès CAILLET; Mihai FOSCA; Evan RUFFIER MONET.

Horaires divers: Sport: Après-midi 14h au stade de foot ou à la salle des fêtes selon météo; Fin vers 16h30.

Ski: Matin 8h50 devant le ski club.

**DVA :** Après-midi 14h devant le ski club; fin vers 16h30.

Les familles ou les coureurs ont l'obligation de prévenir l'entraîneur en cas d'absence.

Ce planning est donné à titre indicatif, il peut être modifié selon les conditions météorologiques et nivologiques.

Entraîneur, Raphaël: 06.62.24.02.64. / raphruffier@hotmail.fr

Entraineur responsable du groupe à partir du DVA, Alexandre : 06.70.29.26.55.

Raf