

Planning hebdomadaire VRAC Saison 2010 / 2011

JOUR	9h00			10h00			11h00			12h00			13h00			14h00			15h00			16h00			17h00			18h00			19h00			20h00																													
	15	30	45	15	30	45	15	30	45	15	30	45	15	30	45	15	30	45	15	30	45	15	30	45	15	30	45	15	30	45	15	30	45	15																													
LUN																												Minimes B.KABA			Benjamins P.GRONDIN						PPG Musculation à partir de cadets																										
MAR																												Musculation VRAC à partir de cadets						Spécifique Lancers Jean François BENOIT						Spécifique Sprint Pierre GRONDIN						Spécifique Demi fond Alexis ABRAHAM						Spécifique Hors Stade Danièle RETY											
MER													Eveils D.SOW			Poussins B.KABA			Benjamins P.GRONDIN			Minimes B.KABA						Spécifique Sauts Pierre GRONDIN						Musculation VRAC à partir de cadets																													
JEU																												Spécifique Sprint Pierre GRONDIN						Spécifique Haies Dominique LESOEUR						Spécifique Perche Michel POULIQUEN						Spécifique Lancers Jean François BENOIT						Spécifique Demi fond Alexis ABRAHAM						Spécifique Hors Stade Danièle RETY					
VEN													Eveils D.SOW			Poussins B.KABA																																															
SAM																																																															
DIM													Spécifique Demi fond / Fond Danièle RETY / Alexis ABRAHAM																																																		
	15	30	45	15	30	45	15	30	45	15	30	45	15	30	45	15	30	45	15	30	45	15	30	45	15	30	45	15	30	45	15	30	45	15	30	45	15																										
	9h00			10h00			11h00			12h00			13h00			14h00			15h00			16h00			17h00			18h00			19h00			20h00																													

Eveils	Doudou SOW	A partir de Cadets	Sprint : Pierre GRONDIN
Poussins	Bemba KABA		Spécifique Haies : Dominique LESOEUR
Benjamins	Pierre GRONDIN		Perche : Michel POULIQUEN
Minimes	Bemba KABA		Spécifique Sauts Sable et Hauteur : Pierre GRONDIN
Scolaires	Doudou SOW / Pierre GRONDIN		Spécifique Lancers : Jean François BENOIT
			Demi fond : Alexis ABRAHAM
			Spécifique Marche : Michel POULIQUEN
			Hors Stade : Danièle RETY