

# SECTION AVIRON COMPETITION

## PLANNING ENTRAINEMENT VS DE FEVRIER 2009

horaires:matin9h00/11h45,APM:13h40/16h45

	JOURS / DATES	MATIN	catégories				APM	catégories				Lucien	Lionel	OBSERVATION			
	SAM 21 Fév	BATEAU		C	J	S	BATEAU	B	M	C	J	S	apm	m et apm	stage de ligue		
	DIM 22	<b>FERME</b>												stage de ligue			
1ier semaine	LUN 23	<b>FERME</b>												stage de ligue			
	MARDI 24	<b>FERME</b>					BATEAU		M	C			apm		stage de ligue		
	MER 25	<b>FERME</b>					BATEAU	B	M	C	J	S	LC	apm	apm	stage de ligue	
	JEU 26	BATEAU		M	C	J	S	BATEAU		M	C	J	S	m et apm	apm	repas froid a la base lucien	
	VEN 27	BATEAU		M	C	J	S	BATEAU		M	C	J	S	m et apm	m et apm	repas froid a la base lucien	
	SAM 28	BATEAU			C	J		BATEAU	B	M	C	J	S	apm	m et apm		
	DIM 1 Mars	<b>COMPETITION MARIGNANE autre ENTRAINEMENT à la base</b>															
2ieme semaine	LUN 2	<b>FERME</b>															
	MARDI 3	BATEAU			C	J	S	BATEAU			C	J	S		m et apm		
	MER 4	BATEAU			C	J	S	BATEAU		M	C	J	S	LC	apm	m et apm	pas de repas a la base
	JEU 5	<b>FERME</b>						BATEAU		M	C	J	S		apm	apm	pas de repas a la base
	VEN 6	<b>FERME</b>						BATEAU		M	C	J	S		apm		TRI
	SAM 7	<b>FERME</b>						BATEAU		M	C	J	S		apm		TRI
	DIM 8	<b>FERME pour ce qui ne font pas à la TR SAINTE LIVRADE SUR LOT</b>															