

USC Natation Waterpolo - Saison 2014-2015

Planning des entrainements Vacances de Février

		17h			18 h			19h			20 h			21h			22h														
		15	30	45	15	30	45	15	30	45	15	30	45	15	30	45	15	30	45												
LUNDI	L1																														
	L2																														
	L3																														
	L4				P1			Mi ou Jéro			MCJ			La			WP H			Mo											
	L5				AV1			La BC			Cé			M4			St														
	L6				BC Cé			MCJ La			P1 Mi																				
	à sec										WP			Cé																	
MARDI	L1																														
	L2																														
	L3																														
	L4				P1			Mi ou Jéro			MCJ			La																	
	L5				H1 & H2			Lau			P2			Ant			vir-plong Mi			Av2 & P3			Ga ou Mi			M1 & M2			Mi ou Jéro		
	L6	AV0			Lau																										
	à sec										P1 étir Mi																				
MERCREDI	L1																														
	L2																														
	L3																														
	L4																														
	L5																														
	L6																														
	à sec										U 13-15-17			WP F			Gab														
JEUDI	L1																														
	L2																														
	L3																														
	L4				P1			Mi ou Jéro			MCJ			La																	
	L5	AV2			Cé			BC			Cé			M1 & M2			Cé														
	L6																														
	à sec										MCJ La									Muscul Fichaut Cé											
VENDREDI	L1																														
	L2																														
	L3																														
	L4																														
	L5				MCJ			La			WP-nat			Hu																	
	L6				BC			Cé			ENF2 P3 AV2			Pa & Hu																	
	à sec																														
SAMEDI	L1																														
	L2				P1-BC			Cé																							
	L3				M4			Lau ou Manu																							
	L4				H3-4			Th ou Hu									compétition entrainement - waterpolo														
	L5				M1-2-3			Jé																							
	L6																														
	à sec																														