Plan des entraînements spécifiques

2018-2019

Jour	Horaire	INS		Geesseknäpchen		Coque		Hall Belair	Hall Stade	Rollingergrund	Arquebusiers	Howald	Kockelscheuer	Hall Mühlenbach	Boy Konen	Stade Pfaffenthal	Golf Grand-Ducal	Dommeldange
Lundi	8-10h	FLGym	salle gym															
Mardi	8-10h	FELUBA	1/3 (2 terrains)			FLTri	piscine			FLBB								
		FLGym	salle gym			FLA	musculation											
		FLBB	1 panier			FLNS	piscine											
	10-12h	FLGym	salle gym										FELUBA					
Mercredi	8-10h			FLTri	piscine	FLTT	TT3	TKD	FLHm*	FLH	FLT		FSL	FLBB	FLR	FLF	FLG	
		FLBBm*	3/3	FSCL	piscine + piste	FLBBw+m	gymnase						FELUBA					
		FLAM-Judo	dojo			FLNS	piscine											
		FLAM-Karaté	fort			FLVB	TT1											
		FLGym	salle gym			FLA	arena											
						FLHm	arena 2											
						FLHw	arena 3											
Jeudi	8-10h	FLGym	salle gym															
	11-12h25	FLGym	salle gym			FLTT	TT3											
		FSCL	route			FLA	arena, piste											
		FLBB	1/3			FLNS	musculation											
		FLH	1/3										FELUBA					
	13h30-16h00					FLTri	piscine											
						FLNS	piscine											
Vendredi	8-10h	FLAM-Judo	dojo	FLTri	Piscine	FLBBw	gymnase 2		FLBB**			FLT	FSL	FLBBm	FLR	FLF	FLG	FSCL
		FLAM-Karaté	fort			FELUBA	gymnase 3											
		FLGym	salle gym			FLTT	TT3											
		FLR	stade			FLNS	piscine											
		FLTri	course			FLVB	TT1+TT2											
		FLH**	3/3			FLA	arena											
		TKD	fort			FLHw	gymnase 1											

rotation*	02.01.18	FLBB -> Stade
		FLH -> INS
	16.04.18	FLBB -> INS
		FLH -> Stade

rotation**	02.01.18	FLBB -> INS
		FLh -> Stade
	16.04.18	FLBB -> Stade
		FLH -> INS