

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	muscultation											
		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	muscultation											
		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* 02/01/2018 FLBB -> Stade
 FLH -> INS
 16/04/2018 FLBB -> INS
 FLH -> Stade

rotation** 02/01/2018 FLBB -> INS
 FLh -> Stade
 16/04/2018 FLBB -> Stade
 FLH -> INS