

Plan des entraînements spécifiques

2019-2020



Jour	Horaire	INS		Geesseknäpchen		Coque		Hall Belair	Hall Stade	Arquebusiers	Howald	Kockelscheuer	Hall Mühlenbach	Boy Konen	Stade Pfaffenthal	Golf Grand-Ducal	
Lundi	8-10h	FLGym	salle gym														
Mardi	8-10h					FLTri	piscine										
		FLGym	salle gym			FLA	muscultation										
						FLAM Judo	SAM										
	10-12h	FLBB	nouvelle salle			FELUBA	muscultation										
	8-10h	FLNS	piscine			FLTri	piscine	FLTT	TT3	FLGym GR	FLHm*	FLT	FSL	FLBB	FLR	FLF (à partir de nov.)	FLG
Mercredi	8-10h	FLBm*	3/3	FSCL	piscine + piste	FLBBm	gymnase					FELUBA					
		TKD	Dojo			FLNS	piscine										
		FLAM-Karaté	fort			FLVB	TT1										
		FLGym	salle gym			FLA	arena										
		FLBB	muscultation			FLHm	arena 2										
		FLF	stade (jusqu'en nov.)			FLAM Judo	HPTRC										
								FLHw	arena 3								
Jeudi	8-10h	FLGym	salle gym														
	11-12h25	FLGym	salle gym			FLTT	TT3										
		FSCL	route			FLA	arena, piste										
		FLBB	nouvelle salle 1/2			FLNS	muscultation										
		FLH	2/3			FLAM Judo	SAM										
	13h30-16h00						FELUBA	Gymnase 3									
					FLTri	piscine											
Vendredi	8-10h	TKD + Karaté	dojo	FLTri	Piscine	FLBBw	gymnase 2		FLH		FLT	FSL		FLR	FLF (à partir de nov.)		
		FLGym GR	fort			FELUBA	gymnase 3										
		FLGym	salle gym			FLTT	TT3										
		FLR	stade			FLNS	piscine										
		FLTri	course			FLVB	TT1+TT2										
		FLBB	3/3			FLA	arena										
		FLHm	nouvelle salle			FLAM-Judo	HPTRC										
		FLF	stade (jusqu'en nov.)			FLHw	gymnase 1										
FLBBw	muscultation																

rotation* 1er semestre FLBB -> INS
 FLH -> Stade
 2e semestre FLBB -> Stade
 FLH -> INS