

# Plan des entraînements spécifiques

2021-2022 1er semestre



Jour	Horaire	INS		Geesseknäppchen		Coque		Hall Stade	Arquebusiers	Howald	Kockelscheuer	Hall Rollingergrund	Boy Konen	Golf Grand-Ducal	CNE	Bereldange	
Lundi	8-10h	FLGym	salle gym														
	10-12h										FELUBA						
Mardi	8-10h	FLGym	salle gym			FLTri	piscine										
		FLF	terrain			FLA	piste										
		FLBB	1/2 nouvelle salle			FLAM Judo	SAM										
						FELUBA	muscultation										
	10-12h	FLGym	salle gym			FELUBA	gymnase										
Mercredi	8-10h	FLH U16m U14m	nouvelle salle	FLTri	piscine	FLTT	TT3	FLH* U17m U18m	FLT		FELUBA	FLBB	FLR	FLG	FLE	FLVB	
		FLBBm*	3/3	FSCL	piscine + piste	FLBBw	gymnase										
		FLAM-K	Dojo			FLNS	piscine										
		FLAM-TKW	Dojo			FLVB	TT1										
		FLGym R	fort			FLA	centre, piste										
		FLGym A	salle gym			FLAM Judo	SAM										
		FLBB	muscultation			FLHw	TT1 + TT2										
FLF	terrain																
Jeudi	8-10h	FLGym	salle gym														
	11-12h25	FLGym	salle gym			FLTT	TT3										
		FSCL	route			FLA	arena, piste										
		FLBBm	nouvelle salle 1/2			FLAM Judo	SAM										
		FLTri	route			FELUBA	Gymnase 3										
		FLHm	2/3														
FLF	terrain																
12h15-13h30					FLNS	muscultation											
Vendredi	8-10h	FLAM K+TKW	dojo	FLTri	Piscine	FLBB U16w	gymnase 1	FLH U17m U18m	FLT				FLR	FLG	FLE		
		FLGym GR	fort			FELUBA	muscultation										
		FLGym GA	salle gym -> 12h			FLTT	TT3										
		FLF	terrain			FLNS	piscine										
		FLBB U16m U18m U20m	3/3			FLVB	TT1+TT2										
		FLH U14m U16m	nouvelle salle			FLA	arena										
		FLA	muscultation			FLAM-Judo	SAM										
		FSCL	route			FLHw	gymnase 2+3										
				FLBB U18w	muscultation												

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