

Plan des entraînements spécifiques



2022-2023 1^{er} semestre

Jour	Horaire	INS	Geesseknäppchen	Coque	Hall Stade	Arquebusiers	Howald	Kockelscheuer	Hall Rollingergrund	Boy Konen	Golf Grand-Ducal	CNE	Hamm	Dojo Cents	EIMAB			
Lundi	8-10h	FLGym	salle gym					FELUBA										
Mardi	8-10h	FLGym	salle gym		FLTri	piscine		FELUBA										
		FLBB U18w U20w	1/2 nouvelle salle		FLA	piste												
		FLH U18m	1/3		FLAM Judo	SAM												
					FELUBA	musculaton												
	10-12h	FLGym	salle gym		FELUBA	gymnase												
Mercredi	8-10h	FLH U14m	nouvelle salle	FLTri	piscine	FLTT	TT3	FLH U17m U18m	FLT		FELUBA	FLH	FLR	FLG	FLE	FLBB U16m	FLAM TKD	FLBB U14w U16w
		FLBBm U14m U18m*	3/3	FSCL	piscine + piste	FLH U16m*	gymnase											
		FLAM-K	Dojo			FLNS	piscine											
		FLGym R	fort			FLVB	TT1											
		FLGym A	salle gym			FLA	centre, piste											
		FLBB U18w U20w U20m	musculaton			FLAM Judo	SAM											
		FSCL	INS			FLHw	TT2											
		FLFm	terrain															
FLFw	terr. synth.																	
Jeudi	8-10h	FLGym	salle gym															
	11-12h25	FLGym	salle gym			FLTT	TT3											
		FSCL	route			FLA	arena, piste											
		FLBB U20m	nouvelle salle 1/2			FLAM Judo	SAM											
		FLTri	route			FELUBA	Gymnase 3											
12h15-13h30					FLNS	musculaton												
Vendredi	8-10h	FLAM K+TKW	dojo	FLTri	Piscine	FLBB U16w	gymnase 1+2	FLH U17m U18m	FLT			FLR	FLG	FLE				
		FLGym GR	fort			FELUBA	musculaton											
		FLGym GA	salle gym -> 12h			FLTT	TT3											
		FLFm	terrain															
		FLFw	terr. synth.			FLNS	piscine											
		FLBB U16m U18m	3/3			FLVB	TT1											
		FLH U14m U16m	nouvelle salle			FLAM-Judo	SAM											
		FLA	musculaton			FLHw	TT2											
FSCL	route			FLHw	gymnase 3													
					FLBB U18w U20m	musculaton												

rotation* 1^{er} semestre FLBB -> INS
 FLH -> Gymnase
 2^e semestre FLBB -> Gymnase
 FLH -> INS