

# Plan des entraînements spécifiques



2020-2021

Jour	Horaire	INS	Geesseknäpchen	Coque	Hall Belair	Hall Stade	Arquebusiers	Howald	Kockelscheuer	Hall Rollingergrund	Boy Konen	Stade Pfaffenthal	Golf Grand-Ducal			
Lundi	8-10h	FLGym	salle gym													
Mardi	8-10h				FLTri	piscine										
		FLGym	salle gym		FLA	Arena/musc.										
					FLAM Judo	SAM										
	10-12h	FLBB	nouvelle salle 1/2		FELUBA	musculaton										
		FLNS	piscine													
		FLGym	salle gym													
Mercredi	8-10h	FLH U16m	nouvelle salle	FLTri	piscine	FLTT	TT3		FLHm*	FLT		FELUBA	FLBB	FLR	FLF	FLG
		FLBBm*	3/3	FSCL	piscine + piste	FLBBw	gymnase									
		FLAM-Karaté	Dojo			FLNS	piscine									
		FLGym GR	fort			FLVB	TT1									
		FLGym	salle gym			FLA	arena									
		FLBB	musculaton			FLHm	arena 2									
		FSL	musculaton			FLAM Judo	HPTRC									
					FLHw	arena 3										
Jeudi	8-10h	FLGym	salle gym													
		FLGym	salle gym			FLTT	TT3									
		FSCL	route			FLA	arena, piste									
		FLBB	nouvelle salle 1/2			FLNS	musculaton									
	11-12h25	FLH	2/3			FLAM Judo	SAM									
						FELUBA	Gymnase 3									
13h30-16h00					FLTri	piscine										
					FLNS	piscine										
Vendredi	8-10h	TKD + Karaté	dojo	FLTri	Piscine	FLBBw	gymnase 3		FLH		FLT	FSL		FLR	FLF	
		FLGym GR	fort			FELUBA	musculaton									
		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									
		FLBBw	musculaton			FLHw	gymnase 1+2									

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