

VOLLEYBALL DE PLAGE

PROGRAMME D'ENTRAINEMENT

Femme

Mercredi 23 septembre 09

| Horaire | Terrain 1 | Terrain 2 | Terrain 3 |
|-------------|-----------|-----------|-----------|
| 9h00-10h00 | E1 | E7 | E12 |
| 10h00-11h00 | E2 | E8 | E13 |
| 11h00-12h00 | E3 | E9 | E14 |
| 12h00-13h00 | | | |
| 13h00-14h00 | | | |
| 14h00-15h00 | E4 | E10 | E15 |
| 15h00-16h00 | E5 | E11 | E16 |
| 16h00-17h00 | E6 | | |
| 17h00-18h00 | | | |

Jeudi 24 septembre 09

| Horaire | Terrain 1 | Terrain 2 | Terrain 3 |
|-------------|-----------|-----------|-----------|
| 9h00-10h00 | E10 | E15 | E5 |
| 10h00-11h00 | E11 | E16 | E6 |
| 11h00-12h00 | E7 | E12 | E1 |
| 12h00-13h00 | | | |
| 13h00-14h00 | | | |
| 14h00-15h00 | E8 | E13 | E2 |
| 15h00-16h00 | E9 | E14 | E3 |
| 16h00-17h00 | | | E4 |
| 17h00-18h00 | | | |

Vendredi 25 septembre 09

| Horaire | Terrain 1 | Terrain 2 | Terrain 3 |
|-------------|-----------|-----------|-----------|
| 9h00-10h00 | E13 | E2 | E8 |
| 10h00-11h00 | E14 | E3 | E9 |
| 11h00-12h00 | E15 | E4 | E10 |
| 12h00-13h00 | | | |
| 13h00-14h00 | | | |
| 14h00-15h00 | E16 | E5 | E11 |
| 15h00-16h00 | E12 | E6 | E7 |
| 16h00-17h00 | | E1 | |
| 17h00-18h00 | | | |

Samedi 26 septembre 09

| Horaire | Terrain 1 | Terrain 2 | Terrain 3 |
|-------------|-----------|-----------|-----------|
| 9h00-10h00 | E6 | E11 | E16 |
| 10h00-11h00 | E1 | E7 | E12 |
| 11h00-12h00 | E2 | E8 | E13 |
| 12h00-13h00 | | | |
| 13h00-14h00 | | | |
| 14h00-15h00 | E3 | E9 | E14 |
| 15h00-16h00 | E4 | E10 | E15 |
| 16h00-17h00 | E5 | | |
| 17h00-18h00 | | | |

Dimanche 27 septembre 09

| Horaire | Terrain 1 | Terrain 2 | Terrain 3 |
|-------------|-----------|-----------|-----------|
| 9h00-10h00 | E9 | E14 | E4 |
| 10h00-11h00 | E10 | E15 | E5 |
| 11h00-12h00 | | E16 | E6 |
| 12h00-13h00 | | | |
| 13h00-14h00 | | | |
| 14h00-15h00 | E11 | E12 | E1 |
| 15h00-16h00 | E7 | E13 | E2 |
| 16h00-17h00 | E8 | | E3 |
| 17h00-18h00 | | | |

Lundi 28 septembre 09

| Horaire | Terrain 1 | Terrain 2 |
|-------------|-----------|-----------|
| 9h00-10h00 | 0 | 0 |
| 10h00-11h00 | 0 | 0 |
| 11h00-12h00 | 0 | 0 |
| 12h00-13h00 | 0 | 0 |
| 13h00-14h00 | 0 | 0 |
| 14h00-15h00 | 0 | 0 |

Mercredi 30 septembre 09

| Horaire | Terrain 1 | Terrain 2 |
|-------------|-----------|-----------|
| 9h00-10h00 | 0 | 0 |
| 10h00-11h00 | 0 | 0 |
| 11h00-12h00 | 0 | 0 |
| 12h00-13h00 | 0 | 0 |
| 13h00-14h00 | 0 | 0 |
| 14h00-15h00 | 0 | 0 |

Jeudi 1 octobre 09

| Horaire | Terrain 1 | Terrain 2 |
|-------------|-----------|-----------|
| 9h00-10h00 | 0 | 0 |
| 10h00-11h00 | 0 | 0 |
| 11h00-12h00 | 0 | 0 |
| 12h00-13h00 | 0 | 0 |
| 13h00-14h00 | 0 | 0 |
| 14h00-15h00 | 0 | 0 |

Vendredi 2 Octobre 09

| Horaire | | |
|-------------|-----------|-----------|
| | Terrain 1 | Terrain 2 |
| 9h00-10h00 | 0 | 0 |
| 10h00-11h00 | 0 | 0 |
| 11h00-12h00 | 0 | 0 |
| 12h00-13h00 | 0 | 0 |
| 13h00-14h00 | 0 | 0 |
| 14h00-15h00 | 0 | 0 |

Samedi 3 Octobre 09

| Horaire | | |
|-------------|-----------|-----------|
| | Terrain 1 | Terrain 2 |
| 9h00-10h00 | 0 | 0 |
| 10h00-11h00 | 0 | 0 |
| 11h00-12h00 | 0 | 0 |
| 12h00-13h00 | 0 | 0 |
| 13h00-14h00 | 0 | 0 |
| 14h00-15h00 | 0 | 0 |

Dimanche 4 Octobre 09

| Horaire | Terrain 1 | Terrain 2 |
|-------------|-----------|-----------|
| 9h00-10h00 | 0 | 0 |
| 10h00-11h00 | 0 | 0 |
| 11h00-12h00 | 0 | 0 |
| 12h00-13h00 | 0 | 0 |
| 13h00-14h00 | 0 | 0 |
| 14h00-15h00 | 0 | 0 |

0 = A réserver au CIT du Village