

SECTION FREESTYLE / GROUPE 3 : programme été 2023 (2 pages)

		JUIN				JUILLET	
		matin	après midi en bleu/ rouge rdv patinoire GB		matin (en jaune rdv club lcz en bleu rdv Patinoire GB fin des trainings au même endroit	midi (air bag rdv au club LCZ)	après midi en bleu/ rouge rdv patinoire GB
1	M			1	S G3 8h30 à 11h30		G3 13h30-16h ent physiques
2	J			2	D		
3	V			3	L		
4	S			4	M		
5	D			5	M		
6	L			6	J		
7	M			7	V		
8	M			8	S G3 8h30 à 11h30		G3 13h30-16h phys+ trampo
9	J			9	D		
10	V			10	L		G3 14h-17 h Gr Bornand
11	S			11	M		
12	D			12	M G3 8h30 à 11h30		G3 13h30-16h phys+ trampo
13	L			13	J		
14	M			14	V G2/G3 9h Gr Bornand	prévoir casse croûte	fin 17h
15	M			15	S		
16	J			16	D		
17	V			17	L		G3 14h-17 h Gr Bornand
18	S			18	M		
19	D			19	M G3 8h30 à 11h30		G3 13h30-16h phys+ trampo
20	L			20	J		
21	M			21	V G3 8h30 à 11h30		G3 13h30-16h phys+ trampo
22	M			22	S		
23	J			23	D		
24	V			24	L G3 9h-12 Grd Bornand		
25	S			25	M		
26	D			26	M		
27	L			27	J	G3 rdv 12h	G3 15h00-17h 45 trampo
28	M			28	V		G3 14h-17 h GrBornand
29	M		Test Phys 2011/2014	29	S		
30	J			30	D		
31	V			31	L	G3 rdv 12h	G3 15h-17h45 trampo

SECTION FREESTYLE / GROUPE 3 : programme été 2023 (2 pages)

SECTION FREESTYLE / GROUPE 3 : programme été 2023 (2 pages)										
		AOÛT						SEPTEMBRE		
		matin	midi	après midi	soir			matin	midi	après midi
1	M					1	V	G3/G4 9h Gr Bornand - Fin à 17h (prévoir casse croûte)		
2	M			LCZ FEST GE/G1/G2	LCZ FEST GE/G1/G2	2	S			
3	J					3	D			
4	V					4	L			
5	S	G3 rdv 8h30-11h45		G3 trampo/physique fin 16h		5	M			
6	D					6	M			
7	L					7	J			
8	M			G3 rdv 15h-17h30	G3 18h30-21H30	8	V			
9	M					9	S			
10	J					10	D			
11	V					11	L			
12	S					12	M			
13	D					13	M			
14	L			G3 rdv 15h	G3 18h30-21H30	14	J			
15	M					15	V			
16	M					16	S			
17	J					17	D			
18	V			G3 14h-17 h Gr Bornand		18	L			
19	S					19	M			
20	D					20	M			
21	L	G3 rdv 8h30-11h45		G3 trampo/physique fin 16h		21	J			
22	M					22	V			
23	M	G3 9h-12h Chinaillon				23	S			
24	J					24	D			
25	V					25	L			
26	S					26	M			
27	D	Belier	G1/G2/G3 Agneau 13km			27	M			
28	L					28	J			
29	M					29	V			
30	M	G3 rdv 8h30-11h45		G3 trampo/physique fin 16h		30	S			
31	J									