

Programme de reprise 1ère équipe 2ème tour saison 2018-2019

semaines	thèmes de la semaine	nombre de séances	jours	dates	matches amicaux ou entraînements	lieux		heures
4	aérobie/ anaérobie	1	mardi	05.02.2019	entraînement		St Prex	19h30
		2	mercredi	06.02.2019	entraînement		St Prex	19h30
		3	vendredi	08.02.2019	entraînement		St Prex	19h30
		4	samedi	09.02.2019	Match	St-Prex- Echichens	St Prex	15h30
5	aérobie/ anaérobie	5	lundi	11.02.2019	entraînement		St Prex	19h30
		6	mardi	12.02.2019	entraînement		St Prex	19h30
		7	mercredi	13.02.2019	Match	St-Prex - Lausanne M18	St Prex	20h30
		8	vendredi	15.02.2019	entraînement		St Prex	19h30
		4	samedi	16.02.2019	Match	St-Prex- Monthey	St Prex	15h30
6	aérobie/ anaérobie	5	lundi	18.02.2019	entraînement		St Prex	19h30
		6	mardi	19.02.2019	entraînement		St Prex	19h30
		7	mercredi	20.02.2019	Match	St-Prex -Terre Sainte	St Prex	20h30
		8	vendredi	22.02.2019	entraînement		St Prex	19h30
7	Force/vitesse	9	mardi	26.02.2019	entraînement		St Prex	19h30
		10	mercredi	27.02.2019	entraînement		St Prex	19h30
		11	vendredi	01.03.2019	entraînement		St Prex	19h30
		12	samedi	02.03.2019	Match	St-Prex - La Sarraz	St Prex	15h30
8	course/ cyclique- acyclique	13	mardi	05.03.2019	Match		St Prex	19h30
		14	mercredi	06.03.2019	entraînement		St Prex	19h30
		15	vendredi	08.03.2019	entraînement		St Prex	19h30
		17	samedi	09.03.2019	Match	St-Prex - La Tour	St Prex	15h30
9	décharge	18	mardi	12.03.2019	entraînement		St Prex	19h30
		19	mercredi	13.03.2019	entraînement		St Prex	19h30
		20	vendredi	15.03.2019	entraînement		St Prex	19h30
		21	samedi	16.03.2019	Match	St-Prex - Conthey	St Prex	18h00