

## Semaine type Jeune arbitre

	<i>LUNDI</i>	<i>MARDI</i>	<i>MERCREDI</i>	<i>JEUDI</i>	<i>VENDREDI</i>
<b>8H-9H</b>		Musculation de 7h à 8h30		Musculation de 7h à 8h30	
<b>9H-10H</b>					
<b>10H-11H</b>					
<b>11H-12H</b>					
<b>12H-13H</b>	Déjeuner	Déjeuner		Déjeuner	Déjeuner
<b>13H-14H</b>			Déjeuner		
<b>14H-15H</b>			Préparation physique de 14h30 à 15h30		
<b>15H-16h</b>			Arbitrage entraînement Pôle ou compétitions UNSS		
<b>16H-17H</b>	Préparation physique de 16h30 à 17h	Préparation physique de 16h30 à 17h		Préparation physique de 16h30 à 17h	
<b>17H-18H</b>	Entraînement Rugby	Entraînement Rugby		Formation/ arbitres du Comité de Bourgogne	Fin des cours
<b>18H-19H</b>					