

Semaine type

	<i>LUNDI</i>	<i>MARDI</i>	<i>MERCREDI</i>	<i>JEUDI</i>	<i> VENDREDI</i>
7H-8H		Musculation de 7h à 8h30		Musculation de 7h à 8h30	
8H-9H					
9H-10H					
10H-11H					
11H-12H					
12H-13H					
13H-14H					
14H-15H			Renforcement analytique, prophylaxie		
15H-16h			Outils Mouvement Gé Off Duel 7'S		
16H-17H	Etirements, prophylaxie, proprio, gainage cardio	Renforcement spé Appuis, vitesse		Renforcement spé Appuis, vitesse	
17H-18H	Outils, Jeu au poste Skills attaque/défense	Entraînement commun ABCD XV (Mvt Gé et jeu de ligne) Attitudes au contact		Jeu au poste Mvt Gé Déf 7's ou contact	Fin des cours
18H-19H				Entraînement club	

Semaine type

--