

## PLANNING HEBDOMADAIRE 2020 - 2021 // Pôle France Relève Tennis de table handisport

	8 h	9 h	10 h	11 h	12 h	13 h	14 h	15 h	16 h	17 h	18 h	19 h	20 h	21 h	22 h	23 h
LUNDI				ENTRAINEMENT INDIV 10h30 - 12h Gymnase Sport Co Pour les universitaires et Biquot Florian RAILLARD & Benoit FROMENT							ENTRAINEMENT 17H30-19h Villenave-d'Ornon Benoit FROMENT					
MARDI				ENTRAINEMENT 10h30 - 12h Gradignan (départ CREPS 10h15) Benoit FROMENT & Florian RAILLARD							ENTRAINEMENT 18h-19h30 US Talence Benoit FROMENT					
MERCREDI				ENTRAINEMENT INDIV 10h30 - 12h Gymnase Sport Co Pour les universitaires et Biquot Benoit FROMENT			RENF MUSCULAIRE 14H-16H Salle musculation BAYLAC Eric VAUVERT			ENTRAINEMENT 16h30-18h30 US Talence Benoit FROMENT						
JEUDI				ENTRAINEMENT 10h30 - 12h Gradignan Benoit FROMENT & Florian RAILLARD							ENTRAINEMENT T 18h-19h30 Gradignan Benoit FROMENT					
VENDREDI				RENF MUSCULAIRE 10h-12h Salle musculation BAYLAC Eric VAUVERT							ENTRAINEMENT T 18h-19h30 US Talence Benoit FROMENT					
SAMEDI				ENTRAINEMENT si et seulement si il n'y a pas de match l'après-midi 10h30 - 12h US Talence Florian RAILLARD												