

**Entraînement de masse sous la direction de Clément Legoux, athlète de 1re division et médaillé à ceux-ci.
L'encadrement pour les athlètes de J.R.M sera assuré par Xavier Supernant et Etienne Papierre.**

ENTRAINEMENT DE MASSE 2018/2019

AOÛT		SEPTEMBRE		OCTOBRE		NOVEMBRE		DÉCEMBRE		JANVIER		FÉVRIER		MARS		AVRIL		MAI		JUIN	
MER 1		SAM 1		LUN 1	40	JEU 1		SAM 1		MAR 1		VEN 1		VEN 1		LUN 1	14	MER 1		SAM 1	
JEU 2		D 2		MAR 2		VEN 2		D 2		MER 2		SAM 2		SAM 2		MAR 2		JEU 2		D 2	
VEN 3		LUN 3	36	MER 3		SAM 3		LUN 3	49	JEU 3		D 3		D 3		MER 3		VEN 3		LUN 3	23
SAM 4		MAR 4		JEU 4		D 4		MAR 4		VEN 4		LUN 4	06	LUN 4	10	JEU 4		SAM 4		MAR 4	
D 5		MER 5		VEN 5		LUN 5	43	MER 5		SAM 5		MAR 5		MAR 5		VEN 5		D 5		MER 5	
LUN 6	32	JEU 6		SAM 6		MAR 6		JEU 6		D 6		MER 6		MER 6		SAM 6		LUN 6	19	JEU 6	
MAR 7		VEN 7		D 7		MER 7		VEN 7		LUN 7	02	JEU 7		JEU 7		D 7		MAR 7		VEN 7	
MER 8		SAM 8		LUN 8	41	JEU 8		SAM 8		MAR 8		VEN 8		VEN 8		LUN 8	15	MER 8		SAM 8	
JEU 9		D 9		MAR 9		VEN 9		D 9		MER 9		SAM 9		SAM 9		MAR 9		JEU 9		D 9	
VEN 10		LUN 10	37	MER 10		SAM 10		LUN 10	50	JEU 10		D 10		D 10		MER 10		VEN 10		LUN 10	24
SAM 11		MAR 11		JEU 11		D 11		MAR 11		VEN 11		LUN 11		LUN 11	11	JEU 11		SAM 11		MAR 11	
D 12		MER 12		VEN 12		LUN 12	46	MER 12		SAM 12		MAR 12		MAR 12		VEN 12		D 12		MER 12	
LUN 13	33	JEU 13		SAM 13		MAR 13		JEU 13		D 13		MER 13		MER 13		SAM 13		LUN 13	20	JEU 13	
MAR 14		VEN 14		D 14		MER 14		VEN 14		LUN 14	03	JEU 14		JEU 14		D 14		MAR 14		VEN 14	
MER 15		SAM 15		LUN 15	42	JEU 15		SAM 15		MAR 15		VEN 15		VEN 15		LUN 15	16	MER 15		SAM 15	
JEU 16		D 16		MAR 16		VEN 16		D 16		MER 16		SAM 16		SAM 16		MAR 16		JEU 16		D 16	
VEN 17		LUN 17	38	MER 17		SAM 17		LUN 17	51	JEU 17		D 17		D 17		MER 17		VEN 17		LUN 17	25
SAM 18		MAR 18		JEU 18		D 18		MAR 18		VEN 18		LUN 18	08	LUN 18	12	JEU 18		SAM 18		MAR 18	
D 19		MER 19		VEN 19		LUN 19	47	MER 19		SAM 19		MAR 19		MAR 19		VEN 19		D 19		MER 19	
LUN 20	34	JEU 20		SAM 20		MAR 20		JEU 20		D 20		MER 20		MER 20		SAM 20		LUN 20	21	JEU 20	
MAR 21		VEN 21		D 21		MER 21		VEN 21		LUN 21	04	JEU 21		JEU 21		D 21		MAR 21		VEN 21	
MER 22		SAM 22		LUN 22	43	JEU 22		SAM 22		MAR 22		VEN 22		VEN 22		LUN 22	17	MER 22		SAM 22	
JEU 23		D 23		MAR 23		VEN 23		D 23		MER 23		SAM 23		SAM 23		MAR 23		JEU 23		D 23	
VEN 24		LUN 24	39	MER 24		SAM 24		LUN 24	52	JEU 24		D 24		D 24		MER 24		VEN 24		LUN 24	26
SAM 25		MAR 25		JEU 25		D 25		MAR 25		VEN 25		LUN 25	09	LUN 25	13	JEU 25		SAM 25		MAR 25	
D 26		MER 26		VEN 26		LUN 26	48	MER 26		SAM 26		MAR 26		MAR 26		VEN 26		D 26		MER 26	
LUN 27	35	JEU 27		SAM 27		MAR 27		JEU 27		D 27		MER 27		MER 27	1ère DIV FFSU	SAM 27		LUN 27	22	JEU 27	
MAR 28		VEN 28		D 28		MER 28		VEN 28		LUN 28	05	JEU 28		JEU 28		D 28		MAR 28		VEN 28	
MER 29		SAM 29		LUN 29	44	JEU 29		SAM 29		MAR 29		VEN 29		VEN 29		LUN 29	18	MER 29		SAM 29	
JEU 30		D 30		MAR 30		VEN 30		D 30		MER 30		SAM 30		SAM 30		MAR 30		JEU 30		D 30	
VEN 31				MER 31				LUN 31	01	JEU 31				D 31		VEN 31		VEN 31			



Lundi 18h - 20h au CREPS de Reims



Mercredi 18h - 20h au CREPS de Reims