

	MARDI	MERCREDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<b>BALANDRADE - NOVEMBRE -</b>	<b>Semaine 44</b>				
	01-nov	02-nov	04-nov	05-nov	06-nov
	vacances de Toussaint		Travail de ligne + préparation match	<b>RAS SUD 35 à l'extérieur</b>	Match domicile: <b>CADET (Stade Français) Seniors(Courbevoie)</b>
	<b>REPOS</b>	Travail de ligne +collectif			
	<b>Semaine 45</b>				
	08-nov	09-nov	11-nov	12-nov	13-nov
	Défense	Défense	Travail de ligne + préparation match	<b>NIORT à domicile</b>	Match domicile: <b>Seniors (Parthenay)</b>
	<b>Semaine 46</b>				
	15-nov	16-nov	18-nov	19-nov	20-nov
	ABS Thomas		VIDEO (NIORT)	<b>REPOS</b>	<b>REPOS</b>
	Sans le C.D.F.	Entr.commun cadets- <b>OPPO</b>			
	Technique individuel + physiques				
	<b>Semaine 47</b>				
	22-nov	23-nov	25-nov	26-nov	27-nov
	Entraînement Offensif	Travail de ligne (séparé AV-3/4)	Travail de ligne + préparation match	<b>PUILBOREAU à l'extérieur</b>	/
	<b>Semaine 48</b>				
	29-nov	30-nov			
	Sans le C.D.F.	Travail de ligne (séparé AV-3/4)			
Technique individuel + physique					

BALANDRADE - DECEMBRE -	MARDI	MERCREDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	<b>Semaine 48</b>				
			02-déc	03-déc	04-déc
			Muscu (volontaire)	REPOS	REPOS
	<b>Semaine 49</b>				
	06-déc	07-déc	09-déc	10-déc	11-déc
	<b>ABS Thomas</b>		Préparation match	<b>VANNES à l'extérieur</b>	Attention match se jouera probablement le dimanche attente de confirmation
	Collectif Défense	Collectif Offensif			
	<b>Semaine 50</b>				
	13-déc	14-déc	16-déc	17-déc	18-déc
A définir selon match VANNES	Entrainement -ludique	REPOS	<b>vacances de Noel</b>		
				Inter secteur - 18ans	
<b>Semaine 51</b>					
20-déc	21-déc	23-déc	24-déc	25-déc	
<b>vacances de Noel</b>					
Muscu (volontaire)	Muscu (volontaire)	REPOS	REPOS	REPOS	
<b>Semaine 52</b>					
27-déc	28-déc	30-déc	31-déc		
<b>vacances de Noel</b>					
Muscu (volontaire)	Muscu (volontaire)	REPOS	REPOS		