

**ENTRAINEMENTS SENIORS 2025/2026**  
**MOIS : AOÛT (Prévisionnel)**



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<b>semaine 30</b>							
<b>semaine 31</b>					1	2	2
matin							
après midi							
<b>semaine 32</b>	4	5	6	7	8	9	10
matin						St Malo 9h30	
après midi					Reprise groupes 1/2 St Malo 19h		
CAPACITE							
AEROBIE							
<b>semaine 33</b>	11	12	13	14	15	16	17
matin							
après midi	Entraînement 19h30 St Malo	Entraînement 19h30 St Malo		Entraînement 19h30 St Malo	Séance individuelle		A1 Triangulaire AJJFC BEAUPREAU
CAPACITE							
AEROBIE	Reprise groupe 3						
<b>semaine 34</b>	18	19	20	21	22	23	24
matin							
après midi	Entraînement 19h30 St Laurent		A2 ANDREAMACAIROIS A1 USTM 2		Entraînement 19h30 St Laurent		CDF T1 A2 BMPFC 2 A1 GAUBSTMARTIN 2
PUISSANCE							
AEROBIE							

Groupe 1   
 Groupe 2   
 Groupe 3 

**BELLANGER Arnaud** 0624531464

**MARTIN Tom** 0636854262

**BUSSON Nicolas** 0699029591

**ENTRAINEMENTS SENIORS 2025/2026**  
**MOIS : SEPTEMBRE (Prévisionnel)**



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<b>semaine 35</b>	25	26	27	28	29	30	31
MATIN							
APRES MIDI PUISSANCE AEROBIE	Entrainement 19h30 St Laurent		A3 MONCOUTANT A3 ANDREA MACAIROIS 3 Séance Groupe 3 St Laurent		Entrainement 19h30 St Laurent		CDF T2 ou PDL A4 MAYBELEGER 2 A2 ARDELAY 3
<b>semaine 36</b>	1	2	3	4	5	6	7
MATIN							
APRES MIDI FORCE	Séance individuelle		A4 BMPFC A5 ARDELAY 2		Entrainement 19H30 St Malo		J1 J1 A3
<b>semaine 37</b>	8	9	10	11	12	13	14
MATIN							
APRES MIDI VITESSE	REPRISE CYCLE CLASSIQUE D'ENTRAINEMENT		Entrainement 19H30 St Malo		Entrainement 19H30 St Malo		CDF T3 ou PDL
<b>semaine 38</b>	15	16	17	18	19	20	21
MATIN							
APRES MIDI REGENERATION			Entrainement 19H30 St Malo		Entrainement 19H30 St Malo		J2 J2 J1
<b>semaine 39</b>	22	23	24	25	26	27	28
MATIN							
APRES MIDI			Entrainement 19H30 St Malo		Entrainement 19H30 St Malo		CDF T4 ou PDL Coupe des réserves Challenge des réserves