

Entraînement hivernal (+ Cross & Meetings) 2018-2019 - Catégorie 'Débutant(e)s'

OCTOBRE			NOVEMBRE			DÉCEMBRE			JANVIER			FÉVRIER			MARS		
1			1	Toussaint		1	Training 15.00-16.30	Foascht	1	Nouvel an		1			1		
2	Training 17.00-18.30	Stade	2	Trépassés		2	Dimanche		2			2	Samedi		2	Training 15.00-16.30	Foascht
3			3	Training 15.00-16.30	Foascht	3			3	Training 17.00-18.30	Stade	3	EUROCROSS - CELTIC		3	Dimanche	
4	Training 17.00-18.30	Stade	4	Dimanche		4			4			4			4		
5			5			5			5	Training 15.00-16.30	Foascht	5	Training 17.00-18.00	Hall LTJB	5	Training 17.00-18.00	Hall LTJB
6	Samedi		6	Training 17.00-18.00	Hall LTJB	6	Training 17.00-18.30	Stade	6	Dimanche		6			6		
7	Dimanche		7			7			7			7	Training 17.00-18.30	Stade	7	Training 17.00-18.30	Stade
8			8	Training 17.00-18.30	Stade	8	Samedi		8	Training 17.00-18.00	Hall LTJB	8			8		
9	Training 17.00-18.30	Stade	9			9	CROSS - CSL		9			9	Training 15.00-16.30	Foascht	9	Samedi	
10			10	Samedi		10			10	Training 17.00-18.30	Stade	10	Dimanche		10	CHAMPIONNAT CROSS - F.O.L.A.	
11	Training 17.00-18.30	Stade	11	CROSS - RBUAP		11	Training 17.00-18.00	Hall LTJB	11			11			11		
12			12			12			12	Samedi		12	Training 17.00-18.00	Hall LTJB	12	Training 17.00-18.00	Hall LTJB
13	Training 15.00-16.30	Foascht	13	Training 17.00-18.00	Hall LTJB	13	Training 17.00-18.30	Stade	13	TAGEBLATT 1 - Coque C.A.P.A.		13			13		
14	Dimanche		14			14			14			14	Training 17.00-18.30	Stade	14	Training 17.00-18.30	Stade
15			15	Training 17.00-18.30	Stade	15	Samedi		15	Training 17.00-18.00	Hall LTJB	15			15		
16	Training 17.00-18.30	Stade	16			16	CROSS - CAEG		16			16	Samedi		16	Samedi	
17			17	Training 15.00-16.30	Foascht	17			17	Training 17.00-18.30	Stade	17	Dimanche		17	Dimanche	
18	Training 17.00-18.30	Stade	18	Dimanche		18	Training 17.00-18.00	Hall LTJB	18			18			18		
19			19			19			19	Samedi		19	Training 17.00-18.00	Hall LTJB	19	Training 17.00-18.00	Hall LTJB
20	Training 15.00-16.30	Foascht	20	Training 17.00-18.00	Hall LTJB	20	Training 17.00-18.30	Stade	20	CROSS - CAD		20			20		
21	Dimanche		21			21	Lafmeeting- COQUE		21			21	Training 17.00-18.30	Stade	21	Training 17.00-18.30	Stade
22			22	Training 17.00-18.30	Stade	22	Samedi		22	Training 17.00-18.00	Hall LTJB	22			22		
23	Training 17.00-18.30	Stade	23			23	Dimanche		23			23	Samedi		23	Samedi	
24			24	Samedi		24			24	Training 17.00-18.30	Stade	24	Dimanche		24	Dimanche	
25	Training 17.00-18.30	Stade	25	CROSS - CAB		25	Noël		25			25			25		
26			26			26	St Etienne		26	Samedi		26	Training 17.00-18.00	Hall LTJB	26	Training 17.00-18.00	Hall LTJB
27	Training 15.00-16.30	Foascht	27	Training 17.00-18.00	Hall LTJB	27	Training 17.00-18.30	Stade	27	TAGEBLATT 2 - Coque C.A.S.		27			27		
28	Dimanche		28			28			28			28	Training 17.00-18.30	Stade	28	Training 17.00-18.30	Stade
29			29	Training 17.00-18.30	Stade	29	Training	Foascht	29	Training 17.00-18.00	Hall LTJB	29			29		
30	Training 17.00-18.30	Stade	30			30	Dimanche		30			30			30	Samedi	
31			31			31			31	Training 17.00-18.30	Stade	31			31	Dimanche	

Tout(e)s les athlètes sont prié(e)s de participer régulièrement aux entraînements.

Les participations aux **Cross** sont souhaitées et aux **meetings 'Tageblatt' sont obligatoires.**

La participation aux **CHAMPIONNATS de CROSS** est **obligatoire !!!!!**

Tout changement de ce programme sera annoncé en temps utile aux athlètes.

Entraîneur: René Kummer
GSM : 00352 621 36 34 55
Email : kummerr@pt.lu

Entraîneur: Daniel WEBER
GSM : 00352 661 779 331
Email : danielweber@pt.lu