

BENJAMINS CS 675°

août	septembre	octobre	novembre	décembre	janvier	février	mars	avril	mai	juin	juillet
1 L	1 J	1 S	1 Ma	1 J	1 D	1 Me	1 J	1 D	1 Ma	1 V	1 D
2 Ma	2 V	2 D	2 Me	2 V	2 L	2 J	2 V	2 L	2 Me pas ent	2 S	2 L
3 Me	3 S	3 L	3 J	3 S	3 Ma	3 V	3 S	3 Ma	3 J	3 D	3 Ma
4 J	4 D	4 Ma	4 V	4 D	4 Me	4 S	4 D	4 Me	4 V	4 L	4 Me
5 V	5 L	5 Me	5 S Interclubs	5 L	5 J	5 D	5 L	5 J	5 S CDY	5 Ma	5 J
6 S	6 Ma	6 J	6 D	6 Ma	6 V AG SNV	6 L	6 Ma	6 V	6 D	6 Me	6 V
7 D	7 Me	7 V	7 L	7 Me	7 S	7 Ma	7 Me	7 S meeting Versailles	7 L	7 J	7 S eau libre ?
8 L	8 J	8 S	8 Ma	8 J	8 D	8 Me	8 J	8 D	8 Ma	8 V	8 D
9 Ma	9 V	9 D	9 Me	9 V	9 L	9 J	9 V	9 L	9 Me	9 S	9 L
10 Me	10 S	10 L	10 J	10 S	10 Ma	10 V	10 S natathlon 2	10 Ma	10 J	10 D	10 Ma
11 J	11 D	11 Ma	11 V	11 D	11 Me	11 S	11 D	11 Me	11 V	11 L	11 Me
12 V	12 L	12 Me	12 S demi-fond dép	12 L	12 J	12 D	12 L	12 J	12 S	12 Ma	12 J
13 S	13 Ma	13 J	13 D	13 Ma	13 V	13 L	13 Ma	13 V	13 D Inter Benj	13 Me	13 V
14 D	14 Me	14 V	14 L	14 Me	14 S	14 Ma	14 Me	14 S	14 L	14 J	14 S
15 L	15 J	15 S pré-saison	15 Ma	15 J	15 D	15 Me	15 J	15 D	15 Ma	15 V	15 D
16 Ma	16 V	16 D	16 Me	16 V	16 L	16 J	16 V	16 L	16 Me	16 S Finale Natathlon	16 L
17 Me	17 S	17 L	17 J	17 S	17 Ma	17 V	17 S	17 Ma	17 J	17 D	17 Ma
18 J	18 D	18 Ma	18 V	18 D	18 Me	18 S	18 D	18 Me	18 V	18 L	18 Me
19 V	19 L	19 Me	19 S	19 L	19 J	19 D	19 L	19 J	19 S meeting CNSQY	19 Ma	19 J
20 S	20 Ma	20 J	20 D Intercat	20 Ma	20 V	20 L	20 Ma	20 V	20 D	20 Me	20 V
21 D	21 Me	21 V	21 L	21 Me	21 S natathlon 1	21 Ma	21 Me	21 S	21 L	21 J	21 S
22 L	22 J	22 S	22 Ma	22 J	22 D	22 Me stage Aubigny	22 J	22 D	22 Ma	22 V	22 D
23 Ma	23 V	23 D	23 Me	23 V	23 L	23 J	23 V	23 L	23 Me	23 S	23 L
24 Me	24 S	24 L	24 J	24 S	24 Ma	24 V	24 S	24 Ma	24 J	24 D	24 Ma
25 J	25 D	25 Ma	25 V	25 D	25 Me	25 S	25 D	25 Me	25 V	25 L	25 Me
26 V	26 L	26 Me	26 S Chevreuse	26 L	26 J	26 D	26 L	26 J	26 S	26 Ma	26 J
27 S	27 Ma	27 J	27 D	27 Ma	27 V	27 L	27 Ma	27 V	27 D	27 Me	27 V
28 D	28 Me	28 V	28 L	28 Me	28 S	28 Ma	28 Me	28 S	28 L	28 J	28 S
29 L	29 J	29 S	29 Ma	29 J	29 D	29 Me	29 J	29 D	29 Ma	29 V	29 D
30 Ma	30 V	30 D	30 Me	30 V	30 L	30 J	30 V	30 L	30 Me	30 S	30 L
31 Me		31 L		31 S	31 Ma		31 S natathlon 3		31 J		31 M

■ période scolaire -entraînement normal ■ REPOS ■ entraînement 1/jour (férié, vacances, reprise) ■ entraînement biquotidien ■ objectif

CS 473°non qualifiés aux meetings nationaux

août	septembre	octobre	novembre	décembre	janvier	février	mars	avril	mai	juin	juillet		
1 L	1 J	1 S	1 Ma	1 J	1 D	1 Me	1 J	1 D	1 Ma	1 V	1 D	CIF	
2 Ma	2 V	2 D	2 Me	2 V	2 L	2 J	2 V	2 L	2 Me	2 S	2 L		
3 Me	3 S	3 L	3 J	3 S	3 Ma	3 V	3 S	3 Ma	3 J	3 D	3 Ma		
4 J	4 D	4 Ma	4 V	4 D	4 Me	4 S	4 D	4 Me	4 V	4 L	4 Me		
5 V	5 L	5 Me	5 S	Interclubs	5 L	5 J	5 D	5 L	5 J	5 S	CDY	5 Ma	5 J
6 S	6 Ma	6 J	6 D		6 Ma	6 V	6 L	6 Ma	6 V	6 D		6 Me	6 V
7 D	7 Me	7 V	7 L	7 Me	7 S	7 Ma	7 Me	7 S	espoirs Versailles	7 L	7 J	7 S	eau libre
8 L	8 J	8 S	8 Ma	8 J	8 D	8 Me	8 J	8 D		8 Ma	8 V	8 D	?
9 Ma	9 V	9 D	9 Me	9 V	9 L	9 J	9 V	9 L	9 Me	9 S	9 L		
10 Me	10 S	10 L	10 J	10 S	10 Ma	10 V	10 S	10 Ma	10 J	10 D	10 Ma		
11 J	11 D	11 Ma	11 V	11 D	11 Me	11 S	meeting reg Massy	11 D	11 Me	11 V	11 L	11 Me	
12 V	12 L	12 Me	12 S	demi-fond dép	12 L	12 J	12 D	12 L	12 J	12 S	Inter M dep	12 Ma	12 J
13 S	13 Ma	13 J	13 D		13 Ma	13 V	13 L	13 Ma	13 V	13 D	Inter M reg	13 Me	13 V
14 D	14 Me	14 V	14 L	14 Me	14 S	14 Ma	14 Me	14 S	14 L	14 J	14 S		
15 L	15 J	15 S	pdt	15 Ma	15 J	15 D	15 Me	15 J	15 D	15 Ma	15 V	15 D	
16 Ma	16 V	16 D		16 Me	16 V	16 L	16 J	16 V	16 L	16 Me	16 S	16 L	
17 Me	17 S	17 L	17 J	17 S	17 Ma	17 V	17 S	17 S	meeting reg CIF	17 Ma	17 J	17 D	17 Ma
18 J	18 D	18 Ma	18 V	18 D	18 Me	18 S	18 D	18 Me	18 V	18 L	18 Me		
19 V	19 L	19 Me	19 S	19 L	19 J	19 D	19 L	19 J	19 S	19 Ma	19 J	France Minimes	
20 S	20 Ma	20 J	20 D	Intercat	20 Ma	20 V	20 L	20 Ma	20 V	20 D	20 Me		20 V
21 D	21 Me	21 V	21 L	21 Me	21 S	21 Ma	21 Me	21 S	21 L	21 J	21 S		
22 L	22 J	22 S	22 Ma	22 J	22 D	22 Me	stage aubigny	22 J	22 D	22 Ma	22 V		22 D
23 Ma	23 V	23 D	23 Me	23 V	23 L	23 J	23 V	23 L	23 Me	23 S	23 L		
24 Me	24 S	24 L	24 J	24 S	24 Ma	24 V	24 S	24 Ma	24 J	24 D	24 Ma		
25 J	25 D	25 Ma	25 V	Chevreus e	25 D	25 Me	25 S	25 D	25 Me	25 V	25 L	25 Me	
26 V	26 L	26 Me	26 S		26 L	26 J	26 D	26 L	26 J	26 S	26 Ma	26 J	
27 S	27 Ma	27 J	27 D	27 Ma	27 V	27 L	27 Ma	27 V	27 D	27 Me	27 V		
28 D	28 Me	28 V	28 L	28 Me	21 S	28 Ma	28 Me	28 S	28 L	28 J	28 S		
29 L	29 J	29 S	29 Ma	29 J	22 D	29 Me	29 J	29 D	29 Ma	29 V	29 D		
30 Ma	30 V	30 D	30 Me	30 V	30 L		30 V	30 L	30 Me	30 S	CIF	30 L	
31 Me		31 L		31 S	31 Ma		31 S		31 J			31 M	
période scolaire -entraînement REPOS entraînement 1/jour (férié, vacances, reprise) entraînement biquotidien													

CS 473°qualifiés aux meetings nationaux

août	septembre	octobre	novembre	décembre	janvier	février	mars	avril	mai	juin	juillet	
1 L	1 J	1 S	1 Ma	1 J	1 D	1 Me	1 J	1 D	1 Ma	1 V	1 D	CIF
2 Ma	2 V	2 D	2 Me	2 V	2 L	2 J	2 V	2 L	2 Me pas ent	2 S	2 L	
3 Me	3 S	3 L	3 J	3 S	3 Ma	3 V	3 S	3 Ma	3 J	3 D	3 Ma	
4 J	4 D	4 M	4 V	4 D	4 Me	4 S	4 D	4 Me	4 V	4 L	4 Me	
5 V	5 L	5 ^{iv} ^	5 S	5 L	5 J	5 D	5 L	5 J	5 S	5 Ma	5 J	
6 S	6 Ma	6 J	6 D	6 Ma	6 V AG SNV	6 L	6 Ma	6 V	6 D	6 Me	6 V	
7 D	7 Me	7 V	7 L	7 Me	7 S	7 Ma	7 Me	7 S	7 L	7 J	7 S	
8 L	8 J	8 S	8 Ma	8 J	8 D	8 Me	8 J	8 D	8 Ma	8 V	8 D	
9 Ma	9 V	9 D	9 Me	9 V	9 L	9 J	9 V	9 L	9 Me pas ent	9 S	9 L	
10 Me	10 S	10 L	10 J	10 S	10 Ma	10 V	10 S	10 Ma	10 J	10 D	10 Ma	
11 J	11 D	11 M	11 V	11 D	11 Me	11 S	11 D	11 Me	11 V	11 L	11 Me	
12 V	12 L	12 ^{iv} ^	12 S	12 L	12 J	12 D	12 L	12 J	12 S	12 Ma	12 J	
13 S	13 Ma	13 J	13 D	13 Ma	13 V	13 L	13 Ma	13 V	13 D	13 Me	13 V	
14 D	14 Me	14 V	14 L	14 Me	14 S	14 Ma	14 Me	14 S	14 L	14 J	14 S	
15 L	15 J	15 S	15 Ma	15 J	15 D	15 Me	15 J	15 D	15 Ma	15 V	15 D	
16 Ma	16 V	16 D	16 Me	16 V	16 L	16 J	16 V	16 L	16 Me	16 S	16 L	
17 Me	17 S	17 L	17 J	17 S	17 Ma	17 V	17 S	17 Ma	17 J	17 D	17 Ma	
18 J	18 D	18 M	18 V	18 D	18 Me	18 S	18 D	18 Me	18 V	18 L	18 Me	
19 V	19 L	19 M	19 S	19 L	19 J	19 D	19 L	19 J	19 S	19 Ma	19 J	
20 S	20 Ma	20 J	20 D	20 Ma	20 V	20 L	20 Ma	20 V	20 D	20 Me	20 V	
21 D	21 Me	21 V	21 L	21 Me	21 S	21 Ma	21 Me	21 S	21 L	21 J	21 S	
22 L	22 J	22 S	22 Ma	22 J	22 D	22 Me	22 J	22 D	22 Ma	22 V	22 D	
23 Ma	23 V	23 D	23 Me	23 V	23 L	23 J	23 V	23 L	23 Me	23 S	23 L	
24 Me	24 S	24 L	24 J	24 S	24 Ma	24 V	24 S	24 Ma	24 J	24 D	24 Ma	
25 J	25 D	25 M	25 V	25 D	25 Me	25 S	25 D	25 Me	25 V	25 L	25 Me	
26 V	26 L	26 ^{iv} ^	26 S	26 L	26 J	26 D	26 L	26 J	26 S	26 Ma	26 J	
27 S	27 Ma	27 J	27 D	27 Ma	27 V	27 L	27 Ma	27 V	27 D	27 Me	27 V	
28 D	28 Me	28 V	28 L	28 Me	28 S	28 Ma	28 Me	28 S	28 L	28 J	28 S	
29 L	29 J	29 S	29 Ma	29 J	29 D	29 Me	29 J	29 D	29 Ma	29 V	29 D	
30 Ma	30 V	30 D	30 Me	30 V	30 L	30 J	30 V	30 L	30 Me	30 S	30 L	
31 Me		31 L		31 S	31 Ma		31 S		31 J		31 M	

période scolaire -entraînement

REPOS

entraînement 1/jour (férié, vacances, reprise)

entraînement biquotidien