



PLANNING WOD

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
7H00 ALLE OUVERTE VERTE SALLE OUVERTE	7H00 ALLE OUVERTE SALLE OUVERTE	7H00 ALLE OUVERTE SALLE OUVERTE	7H00 ALLE OUVERTE SALLE OUVERTE	7H00 ALLE OUVERTE SALLE OUVERTE	8H00 11H20 CROSS TRAINING 40 MIN	8H00 ALLE OUVERTE SALLE OUVERTE
12H15 CROSS TRAINING 40 MIN		12H15 CROSS TRAINING 40 MIN		12H15 CROSS TRAINING 40 MIN		13H00
18H00 CROSS TRAINING 40 MIN			18H00 CROSS TRAINING 40 MIN	18H00 CROSS TRAINING 40 MIN		18H00
	19H00 CROSS TRAINING 40 MIN	19H00 CROSS TRAINING 40 MIN				
22H00	22H00	22H00	22H00	22H00		