

**PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT**  
**ESSOR – Du 08/12/2020 au 09/01/2021**

<b><u>Semaine</u></b>	<b><u>Date</u></b>	<b><u>Thème</u></b>	<b><u>Lieu</u></b>	<b><u>Horaire</u></b>
<b><u>Semaine 1</u></b>	Mercredi 9 Décembre 2020	Entraînement	<b>Synthétique Locmiquélic</b>	<b>19 h 15 /20 h 30</b>
	Vendredi 11 Décembre 2020	Entraînement	<b>Synthétique Locmiquélic</b>	<b>19 h 15 /20 h 30</b>
<b><u>Semaine 2</u></b>	Mercredi 16 Décembre 2020	Entraînement	<b>Synthétique Locmiquélic</b>	<b>18 h 15 /19 h 30</b>
	Samedi 19 Décembre 2020	Entraînement	<b>Synthétique Locmiquélic</b>	<b>10 h 30 /12 h 00</b>
<b><u>Semaine 3</u></b>	Lundi 21 Décembre 2020	Entraînement	<b>Synthétique Locmiquélic</b>	<b>18 h 15 /19 h 30</b>
	Mercredi 23 Décembre 2020	Entraînement	<b>Synthétique Locmiquélic</b>	<b>18 h 15 /19 h 30</b>
<b><u>Semaine 4</u></b>	Lundi 28 Décembre 2020	Entraînement	<b>Synthétique Locmiquélic</b>	<b>10 h 30 /12 h 00</b>
	Mercredi 30 Décembre 2020	Entraînement	<b>Synthétique Locmiquélic</b>	<b>10 h 30/12 h 00</b>
<b><u>Semaine 5</u></b>	Mercredi 6 Janvier 2021	Entraînement	<b>Synthétique Locmiquélic</b>	<b>18 h 15 /19 h 30</b>
	Vendredi 8 Janvier 2021	Entraînement	<b>Synthétique Locmiquélic</b>	<b>A Définir en fonction de la nouvelle Réglementation</b>
	Samedi 9 Janvier 2021	Entraînement	<b>Synthétique Locmiquélic</b>	<b>10 h 00 /12 h 00</b>