



PLANNING IMF PREFORMATION BP JEPS AF FEV-MARS 2018

	Lundi 19 février	Mardi 20 février	Mercredi 21 février	Jeudi 22 février	Vendredi 23 février	
07:00						07:00
08:00						08:00
09:00						09:00
10:00	Accueil et Explication TEP et tests IMF 9h30-11h00	Musculation 9h30-12h30	Musculation 9h30-12h30	Musculation 9h30-12h30	Cardio 9h00-12h00	10:00
11:00	Musculation 11h00-12h30					11:00
12:00						12:00
13:00						13:00
14:00						14:00
15:00		Cours collectifs 14h00-17h00	Cours collectifs 14h00-17h00	Cours collectifs 14h00-17h00	Cours collectifs 14h00-17h00	15:00
16:00						16:00
17:00						17:00
18:00						18:00
19:00						19:00
20:00						20:00

						NOUVEAU: + Option HALTEROPHILIE					
Samedi 3 mars		Samedi 10 mars		Samedi 24 mars		Samedi 31 mars		Samedi 7 avril			
07:00										07:00	
08:00										08:00	
09:00										09:00	
10:00	Méthodologie entraînement 9h30-13h00	Anatomie 9h30-13h00		Physiologie 9h30-13h00		Haltérophilie 9h00-12h30		Haltérophilie 9h00-12h30		10:00	
11:00										11:00	
12:00										12:00	
13:00										13:00	
14:00	Cours collectifs 14h00-17h30		Cours collectifs 14h00-17h30		Cours collectifs 14h00-17h30						14:00
15:00											15:00
16:00											16:00
17:00										17:00	
18:00										18:00	
19:00										19:00	
20:00										20:00	