

Janvier			Février			Mars			Avril			Mai			Juin			Juillet			Août			Septembre			Octobre			Novembre			Décembre		
1 D			1 M			1 M			1 S			1 L	Entrainement Soirée 3.7	1 J			1 S			1 M			1 V			1 D			1 M			1 V			
2 L			2 J			2 J			2 D			2 M		2 V			2 D			2 M			2 S			2 L	Entrainement Soirée 3.7	2 J			2 S				
3 M			3 V			3 V			3 L	Entrainement Soirée 3.7	3 M		3 S			3 L	Entrainement Soirée 3.7	3 J		3 J			3 D			3 M			3 V			3 D			
4 M			4 S			4 S			4 M		4 J		4 D			4 M			4 V		4 V			4 L	Entrainement Soirée 3.7	4 M			4 S			4 L			
5 J			5 D			5 D			5 M		5 V		5 L	Entrainement Soirée 3.7	5 M			5 S		5 S			5 M			5 J			5 D			5 M			
6 V			6 L			6 L			6 J		6 V		6 S			6 J			6 D	Journée entrainement 3,7	6 M			6 V			6 L			6 M					
7 S			7 M			7 M			7 V		7 D		7 M			7 V			7 L	Entrainement Soirée 3.7	7 J			7 S			7 M			7 J					
8 D			8 M			8 M			8 S		8 L	Journée entrainement 3,7	8 J	Journée FFMC	8 S			8 M		8 M			8 V			8 D			8 M			8 V			
9 L			9 J			9 J			9 D		9 M		9 V			9 D			9 M		9 M			9 S			9 L			9 J			9 S		
10 M			10 V			10 V			10 L	Journée KAWASAKI	10 M		10 S			10 L			10 J		10 J			10 D			10 M			10 V			10 D		
11 M			11 S			11 S			11 M		11 J		11 D			11 M			11 V		11 V			11 L	Journée INITIATION 3.0	11 M			11 S			11 L			
12 J			12 D			12 D			12 M		12 V		12 L	Journée HONDA	12 M			12 S		12 S			12 M			12 J			12 D			12 M			
13 V			13 L			13 L			13 J		13 V		13 M			13 J			13 D		13 D			13 M			13 V			13 L			13 M		
14 S			14 M			14 M			14 V		14 D		14 M			14 V			14 L	Journée entrainement 3,7	14 J			14 L			14 S			14 M			14 J		
15 D			15 M			15 M			15 S		15 L	Journée INITIATION 3.0	15 J			15 S			15 M		15 M			15 V			15 D			15 M			15 V		
16 L			16 J			16 J			16 D		16 M		16 V			16 D			16 M		16 M			16 S			16 L			16 J			16 S		
17 M			17 V			17 V			17 L	Journée entrainement 3,7	16 M		17 S			17 S			17 J		17 J	Journée INITIATION 3.0	17 D			17 M			17 V			17 D			
18 M			18 S			18 S			17 L	Entrainement Soirée 3.7	17 M		18 D			18 D			18 V		18 V	Entrainement Soirée 3.7	18 L			18 M			18 S			18 L			
19 J			19 D			19 D			18 M		18 J		19 L	Entrainement Soirée 3.7	18 M			19 S		19 S			19 M			19 J			19 D			19 M			
20 V			20 L			20 L			19 M		19 V		20 M			19 V			20 M		20 M			20 M			20 V			20 L			20 M		
21 S			21 M			21 M			20 J		20 S	Journée entrainement 3,7	21 M			20 S			21 L		21 L			21 J			21 S			21 M			21 J		
22 D			22 M			22 M			21 V		21 D		22 J			21 D			22 M		22 M			22 V			22 D			22 M			22 V		
23 L			23 J			23 J			22 S		22 L		23 V			22 S			23 M		23 M			23 S			23 L			23 J			23 S		
24 M			24 V			24 V			23 D		23 M		24 S			23 D			24 J		24 J			24 D			24 M			24 V			24 D		
25 M			25 S			25 S			24 L		24 M		25 D			24 L			25 V		25 V			25 L			25 M			25 S			25 L		
26 J			26 D			26 D			25 M		25 J		26 L			25 M			26 S		26 S			26 M			26 J			26 D			26 M		
27 V			27 L			27 L			26 M		26 V		27 M			26 V			27 M		27 M			27 M			27 V			27 L			27 M		
28 S			28 M			28 M			27 J		27 S		28 M			27 S			28 L		28 L			28 J			28 S			28 M			28 J		
29 D			29 M			29 M			28 V		28 D		29 J			28 V			29 M		29 M			29 V			29 D			29 M			29 V		
30 L			30 J			30 J			29 S		29 L		30 V			29 S			30 M		30 M			30 S			30 L			30 J			30 S		
31 M			31 V			31 V			30 D		30 M					30 D			31 J		31 J			31 M			31 M			31 M			31 D		
									31 M							31 L																			