

## PROGRAMME CEL - CA PERIGUEUX DORDOGNE RUGBY - SAISON 2017/2018

AOÛT		SEPTEMBRE		OCTOBRE		NOVEMBRE		DECEMBRE		JANVIER		FEVRIER		MARS		AVRIL		MAI		JUIN		JUILLET	
M 1		V 1	JOURNEE PHOTOS	D 1	CAP - NERAC	M 1	PHYSIQUE	V 1	PHASE DE FIXATION	L 1	JOUR DE L'AN	J 1		J 1		D 1		M 1	FETE DU TRAVAIL	V 1	FRANCHISSEMENT	D 1	
M 2		S 2	MALMORT - CAP	L 2	ATHLETISATION	J 2	ET	S 2		M 2	VACANCES	V 2	ATHLETISME	V 2	ATTITUDE AU CONTACT	L 2	LUNDI DE PAQUES	M 2	CELLULE OFFENSIVE	S 2		L 2	
J 3		D 3		M 3	DUJEL	V 3	MUSCULAIRE	D 3	ST FOY - CAP	M 3	PROGRAMME	S 3	CAP - ROYAN SALUON	S 3	CAP - SAXY	M 3	EVALUATION	J 3		D 3		M 3	
V 4		L 4		M 4	DUJEL - RELANCE DE JEU	S 4	ROYAN SALUON - CAP	L 4	MOTRICITE	J 4	PHYSIQUE	D 4		D 4	CAP - BELVES	M 4	CYCLE 4	V 4	FRANCHISSEMENT	L 4	EXPLOSIVITE	M 4	
S 5		M 5		J 5		D 5	CAP - MUSSIDAN	M 5	DUJEL DEFENSIF	V 5	MUSCULAIRE	L 5	SEMAINE	L 5	PUISSANCE	J 5	TRAVAIL	S 5		M 5	CELLULE OFFENSIVE	J 5	
D 6		M 6		V 6	DUJEL OFFLOAD	L 6	MOTRICITE	M 6	TECH AU POSTE	S 6		M 6	EVALUATION	M 6	DUJEL OFFLOAD	V 6	REALISE	D 6		M 6	TECH AU POSTE	V 6	
L 7		J 7		D 7	PULBOREAU - CAP	M 7	DUJEL DEFENSIF	J 7		D 7		M 7	CYCLE 3	M 7	TECH AU POSTE	S 7		L 7		J 7		S 7	
M 8	REPRISE SENIORS	V 8		D 8		M 8	TECH AU POSTE	V 8	PHASE DE FIXATION	L 8	RENFORCEMENT	J 8	TRAVAIL	J 8		D 8	CAP - ST FOY	M 8	VICTOIRE	V 8	FRANCHISSEMENT	D 8	
M 9		S 9	ST JUNIEN - CAP	L 9	ATHLETISATION	J 9		S 9	CAP - MEDOC	M 9	PLIOMETRIE	V 9	REALISE	V 9	ATTITUDE AU CONTACT	L 9	VACANCES	M 9	TECH AU POSTE	S 9		L 9	VACANCES
J 10		D 10		M 10	DUJEL	V 10	PHASE DE FIXATION	D 10	CAP - LAYRAC	M 10	LUTTE / JUDO	S 10	NORT - CAP	S 10	MALEMORT - CAP	M #	PROGRAMME	J 10	ASCENSION	D 10		M 10	PROGRAMME
V 11		L 11	ATHLETISATION	M 11	DUJEL - RELANCE DE JEU	S 11	ARMISTICE	L 11	MOTRICITE	J 11		D 11	CAP - SARLAT	D 11	MUSSIDAN - CAP	M #	DETECTION	V 11	PONT	L 11	SEMAINE	M 11	PHYSIQUE
S 12		M 12	DUJEL	J 12		D 12		M 12	DUJEL DEFENSIF	V 12	ATHLETISME	L 12	VACANCES	L 12	PUISSANCE	J #	ET	S 12		M 12	EVALUATION	J 12	ET
D 13		M 13	DUJEL - RELANCE DE JEU	V 13	DUJEL OFFLOAD	L 13	MOTRICITE	M 13	TECH AU POSTE	S 13	CAP - UCS	M 13	PROGRAMME	M 13	DUJEL OFFLOAD	V #	MUSCULAIRE	D 13		M 13	CYCLE 5	V 13	MUSCULAIRE
L 14		J 14		D 14	UCS - CAP	M 14	DUJEL DEFENSIF	J 14		D 14	MONFLANQUIN - CAP	M 14	PHYSIQUE	M 14	TECH AU POSTE	S #		L 14	EXPLOSIVITE	J 14	TRAVAIL	S 14	FETE NATIONALE
M 15	ASSOMPTION	V 15	DUJEL OFFLOAD	D 15	SARLAT - CAP	M 15	TECH AU POSTE	V 15	PHASE DE FIXATION	L 15	RENFORCEMENT	J 15	ET	J 15		D 15		M 15	CELLULE OFFENSIVE	V 15	REALISE	D 15	
M 16		S 16		L 16	SEMAINE	J 16		S 16	CAP - PULBOREAU	M 16	PLIOMETRIE	V 16	MUSCULAIRE	V 16	ATTITUDE AU CONTACT	L 16	VACANCES	M 16	TECH AU POSTE	S 16		L 16	VACANCES
J 17		D 17	CAP - MONFLANQUIN	M 17	EVALUATION	V 17	PHASE DE FIXATION	D 17		M 17	LUTTE / JUDO	S 17		S 17	MEDOC - CAP	M 17	PROGRAMME	J 17		L 17		M 17	PROGRAMME
V 18		L 18	ATHLETISATION	M 18	CYCLE 1	S 18	CAP - NORT	L 18	SEMAINE	J 18		D 18	LALINDE - CAP	D 18	CAP - FUMEL	M 18	DETECTION	V 18	FRANCHISSEMENT	L 18	ENTRETIEN	M 18	PHYSIQUE
S 19		M 19	DUJEL	J 19	TRAVAIL	D 19	FUMEL - CAP	M 19	EVALUATION	V 19	ATHLETISME	L 19	VACANCES	L 19	PUISSANCE	J 19	ET	S 19		M 19	INDIVIDUEL	J 19	ET
D 20		M 20	DUJEL - RELANCE DE JEU	V 20	REALISE	L 20	MOTRICITE	M 20	CYCLE 2	S 20	POTIERS - CAP	M 20	PROGRAMME	M 20	DUJEL OFFLOAD	V 20	MUSCULAIRE	D 20		M 20	VACANCES	V 20	MUSCULAIRE
L 21	REPRISE U16 - U18	J 21		S 21	CAP - POTIERS	M 21	DUJEL DEFENSIF	J 21	TRAVAIL	D 21	CAP - RIBERAC	M 21	PHYSIQUE	M 21	TECH AU POSTE	S 21		L 21	LUNDI DE PENTECOTE	J 21	SAISON	S 21	MUSCULAIRE
M 22		V 22	DUJEL OFFLOAD	D 22	CAP - LALINDE	M 22	TECH AU POSTE	V 22	REALISE	L 22	RENFORCEMENT	J #	ET	J #		D 22	LAYRAC - CAP	M 22	CELLULE OFFENSIVE	V 22	TERMINEE	D 22	
M 23		S 23		L 23	VACANCES	J 23		S 23		M 23	PLIOMETRIE	V 23	MUSCULAIRE	V 23	ATTITUDE AU CONTACT	L 23	EXPLOSIVITE	M 23	TECH AU POSTE	S 23		L 23	VACANCES
J 24		D 24	RIBERAC - CAP	M 24	PROGRAMME	V 24	PHASE DE FIXATION	D 24	REVEILLON	M 24	LUTTE / JUDO	S 24		S 24		M 24	CELLULE OFFENSIVE	J 24		D 24		M 24	PROGRAMME
V 25		L 25	ATHLETISATION	M 25	PHYSIQUE	S 25	SAXY - CAP	L 25	NOEL	J 25		D 25		D 25	NONTRON - CAP	M 25	TECH AU POSTE	V 25	FRANCHISSEMENT	L 25	ENTRETIEN	M 25	PHYSIQUE
S 26		M 26	DUJEL	J 26	ET	D 26	CAP - NONTRON	M 26	VACANCES	V 26	ATHLETISME	L 26	PUISSANCE	L 26	PUISSANCE	J 26		S 26	PONT	M 26	INDIVIDUEL	J 26	ET
D 27		M 27	DUJEL - RELANCE DE JEU	V 27	MUSCULAIRE	L 27	MOTRICITE	M 27	PROGRAMME	S 27		M 27	DUJEL OFFLOAD	M 27	DUJEL OFFLOAD	V 27	FRANCHISSEMENT	D 27		M 27	VACANCES	V 27	MUSCULAIRE
L 28		J 27		S 28		M 28	DUJEL DEFENSIF	J 28	PHYSIQUE	D 28	NERAC - CAP	M 28	TECH AU POSTE	M 28	TECH AU POSTE	S 28		L 28	EXPLOSIVITE	J 28	SAISON	S 28	MUSCULAIRE
M 29		V 29	DUJEL OFFLOAD	D 29	BELVES - CAP	M 29	TECH AU POSTE	V 29	ET	L 29	RENFORCEMENT	J 29		J 29		D 29		M 29	CELLULE OFFENSIVE	V 29	TERMINEE	D 29	
M 30		S 30		L 30	VACANCES	J 30		S 30	MUSCULAIRE	M 30	RENFORCEMENT	V 30		V 30	ATTITUDE AU CONTACT	L 30	EXPLOSIVITE	M 30	TECH AU POSTE	S 30		L 30	VACANCES
J 31				M 31	PROGRAMME	D 31		D 31	REVEILLON	M 31	LUTTE / JUDO	S 31		S 31		J 31		J 31				M 31	PROGRAMME

PERIODE : D'ÉTÉ A TOUSSAIN ET D'HIVER A PAQUES  
 PERIODE : DE TOUSSAIN A NOEL ET DE PAQUES A D'ÉTÉ  
 PERIODE : DE NOEL A HIVER  
 PERIODE : VACANCES SCOLAIRES

MATCHES SENIORS  
 MATCHES JEUNES  
 MANIFESTIONS CLUB  
 ENTRAINEMENTS  
 REUNION

JOUR FERE  
 SEMAINES D'EVALUATION