PLAN COURANT (Mensuel).

Jours	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Microcyle																														
Competition																														
Inter-nation																														
Coupe																														
Championn																														
Match amic																														
Nbre jour CMS																														
Nbre jours deplacemet																														
Jours de repos																														
Jour séance pratique																														
Séance gle PPG en H																														
Séance TT visant dvp V																														
Séance TT visant dvp E																														
Séance Complexe																														
Séance matinale																														
VH séances de récup																														
VH séance théoriques																														
TOTAL																														