



# FEDERATION LUXEMBOURGEOISE DE RUGBY

## PÔLE HAUT NIVEAU & PERFORMANCE

SAISON SPORTIVE 2021-2022

### PLANNING SEMAINE & HORAIRE ENTRAINEMENT LÉTZEBUERG RUGBY ACADEMIE

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	
8h00			<b>SEQUENCE ENTRAINEMENT n°2</b> 8h00 à 9h30 à Cessange LÉTZEBUERG RUGBY ACADEMIE		<b>SEQUENCE ENTRAINEMENT n°4</b> 8h00 à 9h30 à Cessange LÉTZEBUERG RUGBY ACADEMIE		REPOS & RECUPERATION	
8h30								
9h00								
9h30								
10h00								
10h30		<b>SEQUENCE D'ENTRAINEMENT n°1</b> 10h30 à 12h00 à INS SPORTLYCEE		<b>SEQUENCE D'ENTRAINEMENT n°2</b> 10h30 à 12h00 à INS SPORTLYCEE				
11h00								
11h30								
12h00								
14h00						<b>COMPETITIONS CLUBS</b> U14, U16, U18, SENIORS	REPOS & RECUPERATION	
14h30								
15h00								
15h30		<b>SEQUENCE ENTRAINEMENT n°1</b> 15h30 à 17h15 à Cessange LÉTZEBUERG RUGBY ACADEMIE		<b>SEQUENCE ENTRAINEMENT n°3</b> 15h30 à 17h15 à Cessange LÉTZEBUERG RUGBY ACADEMIE				
16h00								
16h30								
17h00								
17h30								
18h00	ENTRAINEMENT CLUB	ENTRAINEMENT CLUB	ENTRAINEMENT CLUB	ENTRAINEMENT CLUB	ENTRAINEMENT CLUB			
18h30								
19h00								
19h30								
20h00								