



Programm d'Entraînement/Péparatio FC Junglinster - Dames Jan - Mars 2012.



Jour	Date	Hrs	Evénement / Lieu		
					Training Nr.
Samedi	07-janv-12	10:00	Entraînement Salle Junglinster		62
Dimanche	08-janv-12	14:00	Tournoi Indoor-Futsal "Rodange" 2ème Tour	E	63
Mercredi	11-janv-12	19:15	Entraînement optionel E.R.F (muscultation)	N	64
Samedi	14-janv-12	10:00	Entraînement Salle Junglinster	D	65
Mercredi	18-janv-12	19:15	Entraînement optionel E.R.F (muscultation)	U	66
Sam/Dim	21/22.01.12		Tournoi Indoor-Futsal Dames 3ème Tour	R	67
Mercredi	25-janv-12	19:15	Entraînement optionel E.R.F (muscultation)	A	68
Samedi	29-janv-12	14:00	Tournoi Indoor-Futsal Dames "Finale"	N	69
Mercredi	01-févr-12	19:15	Entraînement optionel E.R.F (muscultation)	C	70
Samedi	04-févr-12	10:00	Entraînement Salle Junglinster	E	71
Mercredi	08-févr-12	19:15	Entraînement optionel E.R.F (muscultation)		72
Samedi	11-févr-12	18:45	Indoor Tournoi FLECK CUP zu Wasserbölleg	3 weeks	11 séances
Reprise	Reprise	Reprise	Reprise Terrain		73
Lundi	13-févr-12	19:15	Entr. Technique JJ Synty	R	74
Mercredi	15-févr-12	19:15	Match préparation Wuermer-JJ Junglinster	E	75
Vendredi	17-févr-12	19:15	Entr. Intermittent "ERF" Synty	S	76
Lundi	20-févr-12	19:15	Entr. Technique JJ Synty	I	77
Mercredi	22-févr-12	19:45	Match prép. JJ Junglinster - Sibret	S	78
Vendredi	24-févr-12	19:15	Entr. Tactique	T	79
Samedi	25-févr-12	19:00	Match prép. JJ Junglinster - Kommlingen	A	80
Dimanche	26-févr-12	14:30	Match prép. Junglinster - Bitburg	N	81
Lundi	27-févr-12	19:15	Entr. Intermittent course Terrain 1 + jeu	C	82
Mercredi	29-févr-12	19:30	Match amical JJ Junglinster-Bissen	E	83
Vendredi	02-mars-12	19:15	Entr. Tactique		84
Samedi	03-mars-12	16:00	Match prép. TuS Issel - JJ Junglinster	3 weeks	15 séances
Lundi	05-mars-12	19:15	Entr. Intermittent jeu Terrain 1	Résist. Force	85
Mercredi	07-mars-12	19:15	Entr. Tactique Terrain 1	Vitesse pur	86
Vendredi	09-mars-12	19:15	Entr. Tactique	Vitesse expl.	87
Samedi	10-mars-12	19:00	Coupe de Lux. 1/4 Finale Hosingen - JJ Junglinster	1 weeks	3 séances
Lundi	12-mars-12	19:15	Entr. Technique JJ Synty	Inter-Course	88
Mercredi	14-mars-12	19:15	Entr. Tactique Terrain 1 (Fartleck)	Inter-Force	89
Vendredi	16-mars-12	19:15	Entr. Tactique Terrain 1	Inter-Jeux	90
Samedi	17-mars-12	19:15	Championnat (10) JJ Junglinster - Cebra	1 week	3 séances
Lundi	19-mars-12	19:15	Entr. Technique JJ Synty	Total Préparation:	
Mercredi	21-mars-12	19:15	Entr. Tactique Terrain 1	8 weeks	33 séances
Vendredi	23-mars-12	19:15	Entr. Tactique Terrain 1		
Samedi	24-mars-12	19:15	Championnat (11) Colmaberg - JJ Junglinster		
Lundi	26-mars-12	19:15	Entr. Technique JJ Synty		
Mercredi	28-mars-12	19:15	Entr. Tactique Terrain 1		
Vendredi	30-mars-12	19:15	Entr. Tactique Terrain 1		
Samedi	31-mars-12	19:00	Championnat (12) Junglinster - Eil		