

# Planning RPM & Sprint LesMills

**Coach**  
**RPM**  
**Sprint**

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
6	6h15-6h45		6h15-6h45	6h15-6h45			6h15-6h45
7		6h30-7H00			6h30-7H00	6h30-7H00	
8	7h15-7h45	7h30-8H00	7h15-7h45	7h15-7h45	7h30-8H00	7h30-8H00	7h15-7h45
9	8h15-9h00	8h30-9h00	8h15-9h00	8h15-8h45	8h30-9h00	8h30-9h00	8h15-8h45
10	9h30-10h00	9h30-10h00	9h30-10h00	9h15-10h00	9h30-10h15	9h30-10h15	9h15-9h45
11	10h30-11h00	10h30-11h00	10h30-11h00	10h30-11h00	10h30-11h00		10h15-11h00
12	11h30-12h00	11h30-12h00	11h30-12h00	11h30-12h00	11h30-12h00	11h00-11h45	11h30-12h00
13	12h30-13h15	12h30-13h00	12h30-13h15	12h30-13h00	12h30-13h15	12h15-12h45	12h30-13h15
14	13h45-14h15	13h30-14h15	13h45-14h15	13h30-14h15	13h45-14h15	13h15-14h00	13h45-14h15
15	14h45-15h15	14h45-15h15	14h45-15h15	14h45-15h15	14h45-15h15	14h30-15h00	14h45-15h30
16	15h45-16h15	15h45-16h30	15h45-16h15	15h45-16h15	15h45-16h15	15h30-16h00	16h00-16h30
17	16h45-17h30	17h00-17h30	17h00-17h30	16h45-17h15	16h45-17h15	16h30-17h00	17h00-17h30
18	17h45-18h15		18h00-18h30	17h45-18h30	17h45-18h15	17h45-18h30	18h00-18h30
19	18h30-19h15	18h40-19h25	19h15-19h45	19h00-19h30	18h45-19h30	19h00-19h30	19h00-19h30
20	19h45-20h30	20h00-20h30	20h15-20h45	20h00-20h30	20h00-20h30	20h00-20h30	20h00-20h30
21	21h00-21h30	21h00-21h45	21h15-21h45	21h00-21h30	21h15-21h45	21h00-21h30	21h00-21h30
22	22h00-22h45	22h15-22h45	22h15-22h45	22h00-22h45	22h15-22h45	22h00-22h30	22h00-22h30
23							