

PETITOT Clément – tir au pistolet (Pôle France)

Total des heures pour la saison 2007-2008

		Sept.	Oct.	Nov.	Dec.	Jan.	Fev.	Mars	Avril (prévisionnel)	Mai (prévisionnel)	Juin (prévisionnel)	Moyenne
Entraînements	<i>Préparation physique (footings, musculation, sports co)</i>	49:55	20:45	02:00	07:40	06:00	03:10	08:00	21:00	21:00	21:00	16:03
	<i>Tir</i>	00:00	35:00	57:35	29:20	57:30	41:05	34:45	30:00	30:00	30:00	34:31
	<i>Préparation "mentale" + matérielle</i>	05:00	05:00	08:00	05:00	08:00	08:00	08:00	05:00	05:00	05:00	06:12
	<i>Médical (kiné, ostéo)</i>	02:15	06:20	00:00	01:30	05:20	00:30	01:30	05:00	05:00	05:00	03:14
	Total entraînements (hh:mm)	57:10	67:05	67:35	43:30	76:50	52:45	52:15	61:00	61:00	61:00	60:01
Compétitions	<i>(transports compris)</i>	00:00	00:00	36:00	00:00	96:00	140:00	384:00	72:00	240:00	240:00	120:48
Total mois (hh:mm)		57:10	67:05	103:35	43:30	172:50	192:45	436:15	133:00	301:00	301:00	180:49

Total global : 1808:10