

	Horaire d'entrainement						
	Semaine 16 au 22 octobre 2017						
	Lundi 16	Mardi 17	Mercredi 18	Jeudi 19	Vendredi 20	Samedi 21	Dimanche 22
Jours	3	4	5	6			
Groupe AM	Gym 1 et 2 7h45 à 9h muscu de 9h à 10h	Gym 1 et 2 de 7h45 à 10h15	Gym 1 et 2 7h45 à 9h muscu de 9h à 10h	Gym 1 et 2 de 7h45 à 10h15	C		
Gym 1 pm	Rencontre avec la préparateur mental 15h- 16h Amphithéâtre tous les groupes PM	13h10-15h U15F 15h-17h U17M*	13h10-15h U17M* 15h-17h U15F	13h10-15h U15F 15h-17h U17F	O		
Gym 2 pm	Rencontre avec la préparateur mental 15h- 16h Amphithéâtre tous les groupes PM	15h-17h U14M	15h-17h U17F	15h-17h30 U17M*	n		
Gym 3 pm	∅	∅	∅	∅	g		
Palestre pm		15h-17h U17F	15h-17h U14M	15h-17h U14M	é		
Ecole Impact							
Salle de muscultation	14h-15h U14M U15F	13h-14h U17F U17M*	14h-15h U14M U15F	14h-15h U17M* U17F			
Repos ou Autres activités	Pratique passeur (sec 3-5) 17h-18h	Pratique passeur (sec 3-5) 17h-18h	Pratique libéro (sec 3-5) 17h-18h	Pratique passeur (sec 3-5) 17h-18h			

Weekend de compétition ou de repos