

	Horaire d'entrainement						
	Semaine 23 au 29 octobre 2017						
	Lundi 23	Mardi 24	Mercredi 25	Jeudi 26	Vendredi 27	Samedi 28	Dimanche 29
Jours	7	8	9	1	2		
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	Gym 1 et 2 7h45 à 9h muscu de 9h à 10h	RSEQ D1 U17F CDSL	
Gym 1 pm	13h10-15h U17M* 15h-17h30 U15F	13h10-15h U15F 15h-17h U17M*	13h10-15h U14M 15h-17h U17F	13h10-15h U15F 15h-17h30 U17M*	13h10-15h U15F 15h-17h U17F		
Gym 2 pm	13h10-15h U17F 15h-17h U14M	13h10-15h U17F 15h-17h U14M	15h-17h U15F	13h10-15h U17F 15h-17h U14M	15h-17h U14M		
Gym 3 pm	∅	∅	15h-17h U15F	∅	∅		
Palestre pm	∅	∅	∅	∅	∅		
Ecole Impact							
Salle de musculation	14h-15h U14M U15F	13h-14h U14M U17M*	14h-15h U17F U15F	14h-15h U17M* U14M	13h-14h U17M* U17F		
	15h-16h 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 Match Amical U17M CEM 18h-20h30	Pratique passeur (sec 3-5) 17h-18h	Pratique libéro (sec 3-5) 17h-18h Match Amical U17M MTL 18h-20h30		

Weekend de compétition ou de repos