



Horaire d'entrainement

Semaine 9 au 15 octobre 2017

	Lundi 9	Mardi 10	Mercredi 11	Jeudi 12	Vendredi 13		Samedi 14	Dimanche 15
Jours		8	9	1	2			
Groupe AM	C	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	Weekend de compétition ou de repos		
Gym 1 pm	o	13h10-15h U15F 15h-17h U17M*	13h10-15h U17M* 15h-17h U15F	13h10-15h U17F 15h-17h U14M	13h10-15h U17F 15h-17h U15F			
Gym 2 pm	n	13h10-15h U17F 15h-17h U14M	13h10-15h U14M 15h-17h U17F	13h10-15h U15F 15h-17h30 U17M*	13h10-15h U14M 15h-17h U17M*			
Gym 3 pm	g	∅	∅	∅	∅			
Palestre pm	é	∅	∅	∅	∅			
Ecole Impact								
Salle de musculation		13h-14h U14M U17M*	14h-15h U17F U15F	14h-15h U17M* U14M	13h-14h U17M* U15F			
Repos ou Autres activités		Pratique passeur (sec 3-5) 17h-18h	Pratique libéro (sec 3-5) 17h-18h	Pratique passeur (sec 3-5) 17h-18h	Pratique libéro (sec 3-5) 17h-18h			