

	Horaire d'entrainement								
	Semaine 13 au 19 novembre 2017								
	Lundi 13	Mardi 14	Mercredi 15	Jeudi 16	Vendredi 17	Weekend de compétition ou de repos	Samedi 18	Dimanche 19	
Jours	4	5	6						
Groupe AM	Palestre de 7h45 a 9h Muscu de 9h à 10h	Gym 4 9h à 10h45 m	Gym 3-4 de 7h à 9h muscu de 9h à 10h					Résau saute et frappe Team Canada pour U14M	
Gym 1 pm	13h10-15h U17M 15h-17h U17F	15h-17h U17M*	13h10-15h U17F 15h-17h U17M*		Tournage Télé U17M U17F 10h à 13h			Résau Saute et Frappe Team Canada pour U14M	
Gym 2 pm	U17M Central	15h-17h U17F	15h-17h U14M					Résau Saute et Frappe Team Canada pour U14M	
Neuro Tracker ou Préparation mentale	13h30 à 14h30 U17F Préparation mentale	13h30 à 14h30 U14M Préparation mentale						U17M OVA	
Palestre pm	∅	16h-18h U14M						U14F OVA	
Ecole Impact									
Salle de muscultation	14h-15h U15F Recovery	13h-14h U15F U17F	14h-15h U17M* U14M						
	15h-16h U17M								
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						