

	Horaire d'entrainement						
	Semaine 20 au 26 novembre 2017						
	Lundi 20	Mardi 21	Mercredi 22	Jeudi 23	Vendredi 24	Samedi 25	Dimanche 26
Jours	7	8	9	1	2		
Groupe AM	Congé U14F	Gym 1 de 9h à 10h45	Gym 3 et 4 de 7h à 9h muscu de 9h à 10h	Gym 1-2 de 7h à 9h	Gym 2 de 9h à 10h45	RSEQ D1 Demortagne	
Gym 1 pm	13h10-15h U17M 15h-18h U15F	13h10-15h U15F 15h-17h U17M	13h10-15h U14M 15h-17h U17F	13h10-15h30 U15F 15h30-17h30 U17F	13h10-15h U17F 15h-17h U15F	U17M U14M Marquage de 7AM à 18h	
Gym 2 pm	15h-17h U17F	15h-17h U14M	15h-17h U17M	15h-17h U14M	15h-17h U17M		
Neuro Tracker ou Préparation mentale	13h30 à 14h30 U17F Préparation mentale	13h30 à 14h30 U14M Préparation mentale	∅	∅	∅		
Palestre pm	16h-18h U14M	16h-18h U17F	16h-18h U15F	16h-18h U17M	16h-18h U14M		
Ecole Impact							
Salle de musculation	14h-15h U14M U15F	13h-14h U17F U17M*	14h-15h U17M U15F	14h-15h U17F U14M	13h-14h U15F 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	Pratique passeur (sec 3-5) 17h-18h			

Weekend de compétition ou de repos