

	Horaire d'entrainement								
	Semaine 6 au 12 novembre 2017								
	Lundi 6	Mardi 7	Mercredi 8	Jeudi 9	Vendredi 10	Weekend de compétition ou de repos	Samedi 11	Dimanche 12	
Jours	8	9	1	2	3				
Groupe AM	Muscu de 9h à 10h	Gym 3 et 4 de 7h à 9h	Gym 1 7h à 9h muscu de 9h à 10h	Gym 2 de 9h à 10h45	Gym P 7h45 à 9h muscu de 9h à 10h			U15F OVA	
Gym 1 pm	15h-17h U14M	13h10-15h U14M 15h-17h U17M*	13h10-15h U17F 15h-17h30 U17M*	13h10-15h U14M 15h-17h U17F	13h10-15h U14M 15h-17h U15F			U14M OVA	
Gym 2 pm	15h-17h U14M	15h-17h U15F	15h-17h U15F	15h-17h U17M*	15h-17h U17F				
Neuro Tracker ou Préparation mentale	13h30 à 14h30 U14M Préparation mentale	13h30 à 14h30 U17F Préparation mentale	∅	∅	∅				
Palestre pm	∅	16h-18h U17F	16h-18h U14M	16h-18h U15F	16h-18h U17M*				
Ecole Impact									
Salle de musculation		13h-14h U15F U17M*	14h-15h U17M* U14M	14h-15h U17F U15F	13h-14h U17F 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					