

	Horaire d'entrainement						
	Semaine 11 au 17 décembre 2017						
	Lundi 11	Mardi 12	Mercredi 13	Jeudi 14	Vendredi 15	Samedi 16	Dimanche 17
Jours	4	5	6	7	8		
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	Gym 1 7h à 9h	Gym 1 de 9h à 10h45		
Gym 1 pm	13h10-15h U17F 15h-18h U1F	13h10-15h U15F 15h-17h U17F	13h10-15h U14M 15h-17h U17F	13h10-15h U17F 18h-20h U17M (à confirmer)	13h10-15h U17F 15h-17h U15F	U17M OVA Premier Division OVA	
Gym 2 pm	15h-17h U17M	15h-17h U14M	15h-18h U17M	Tournoi Mini Volley U14M U17M 15h à 18h	15h-17h U17M central	U17F RSEQ D1	
Neuro Tracker ou Préparation mental		Neuro Tracker U17F libéro 13h-14h45		Tournoi Mini Volley U14M U17M 15h à 18h	∅		
Palestre pm	16h-18h U14M	16h-18h U17M	16h-18h U15F				
Ecole Impact							
Salle de musculatation	14h-15h U14M	13h-14h U17F U17M*	14h-15h U17F U15F	14h-15h U17M U14M	13h-14h U17M U15F		
	15h-16h 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	Pratique passeur (sec 3-5) 17h-18h			

Weekend de compétition ou de repos