

	Horaire d'entrainement								
	Semaine 4 au 10 décembre 2017								
	Lundi 4	Mardi 5	Mercredi 6	Jeudi 7	Vendredi 8	Weekend de compétition ou de repos	Samedi 9	Dimanche 10	
Jours	8	9	1	2	3				
Groupe AM	Muscu de 9h à 10h	Gym 3 et 4 de 7h à 9h	Gym 1 7h45 à 9h muscu de 9h à 10h	Gym 2 de 9h à 10h45	Palestre de 7h45 à 9h Muscu de 9h à 10h			U14F VBQ	
Gym 1 pm	13h10-15h U17F 15h-18h U15F	13h10-15h U15F 15h-17h U17F	13h10-15h U14M 15h-17h U17F	13h10-15h U17M 15h-18h U15F	13h10-15h U17F			U15F OVA	
Gym 2 pm		15h-17h U14M	15h-18h U17M	15h-17h U14M	15h-17h U17M central			U14M OVA	
Neuro Tracker ou Préparation mental		Neuro Tracker U17F libéro 13h-14h45			∅				
Palestre pm	16h-18h U14M		16h-18h U15F	16h-18h U17F					
Ecole Impact									
Salle de musculation	14h-15h U14M	13h-14h U17F U17M*	14h-15h U17F U15F	14h-15h U17F U14M	13h-14h U17M				
	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					