

	Horaire d'entrainement								
	Semaine 27 novembre au 3 décembre 2017								
	Lundi 27	Mardi 28	Mercredi 29	Jeudi 30	Vendredi 1	Weekend de compétition ou de repos	Samedi 2	Dimanche 3	
Jours	3	4	5	6	7				
Groupe AM	Paestres de 7h45 à 9h Muscu de 9h à 10h	Paestres de 7h à 9h	Gym 4 9h à 10h45 m	Gym 3 et 4 de 7h à 9h	Gym 1 7h45 à 9h muscu de 9h à 10h			U14M Invitation Carabins	U16M Invitation Carabins
Gym 1 pm	13h10-15h U17M 15h-18h U15F	13h10-15h U15F 15h-17h U17M	13h10-15h U14M 15h-17h U17F	13h10-15h30 U17M	13h10-15h U17M 15h-17h U15F			U16M OVA	U17M Invitation Carabins
Gym 2 pm	15h-17h	15h-17h U14M	15h-18h U15F	Tournoi Mini Volley U15F U17F 15h à 18h	15h-17h U17F				
Neuro Tracker ou Préparation mentale		13h30 à 14h30 U14M Préparation mentale	13h30 à 14h30 U17F Préparation mentale	Tournoi Mini Volley U15F U17F 15h à 18h	∅				
Paestres pm	16h-18h U14M	16h-18h U17F			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				
Repos ou Autres activités	Pratique passeur (sec 3-5) 17h-18h Match U17M Champlain	Pratique passeur (sec 3-5) 17h-18h	Pratique libéro (sec 3-5) 17h-18h Match U17M CF						