

	Horaire d'entrainement						
	Semaine 30 octobre au 5 novembre 2017						
	Lundi 30	Mardi 31	Mercredi 1	Jeudi 2	Vendredi 3	Samedi 4	Dimanche 5
Jours	3	4	5	6	7		
Groupe AM	Gym P 7h45 à 9h muscu de 9h à 10h	Gym P de 7h45 à 9h	Meeting 7h45 à 9h muscu de 9h à 10h	Gym 3 et 4 de 7h à 9h	Gym 1 7h45 à 9h muscu de 9h à 10h	Omnium U16M Sherbrooke	Omnium U17F Sherbrooke
Gym 1 pm	13h10-15h U17M* 15h-17h30 U15F	13h10-15h U15F 15h-17h U17M*	13h10-15h U14M 15h-17h U17F	13h10-15h U15F 15h-17h30 U17M*	13h10-15h U17F 15h-17h U15F	Omnium U15F Sherbrooke	Omnium U17M Sherbrooke
Gym 2 pm	15h-17h U14M	15h-17h U14M	15h-17h U17M*	15h-17h U14M	15h-17h U14M		
Gym 3 pm	∅	∅	∅	∅	∅		
Palestre pm	∅	16h-18h U17F	16h-18h U15F	16h-18h U17F	16h-18h U17M*		
Ecole Impact							
Salle de musculation	14h-15h U14M U15F	13h-14h U14M U17M*	14h-15h U17F U15F	14h-15h U17M* U14M	13h-14h U14M U15F (Recovery)		
	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