

	Horaire d'entrainement							
	Semaine 15 au 21 janvier 2018							
	Lundi 15	Mardi 16	Mercredi 17	Jeudi 18	Vendredi 19	Weekend de compétition ou de repos	Samedi 20	Dimanche 21
Jours	1	2	3	4	5			
Groupe AM	Repos	Formation préparation mentale 9h30 à 10h30	Gym 1-2 7h-9h Muscu de 9h à 10h	Gym 1-2 7h à 9h	Gym 4 de 9h à 10h45			U14M OVA
Gym 1 pm	U14M 15h-17h	13h10-15h U14M 15h-17h U17F	15h-17h U17F vs U14M	13h10-15h U15F 15h-17h U17F	15h-17h U15F		U17M VBQ	
Gym 2 pm	15h-17h U17M	15h-17h U15F	15h-17h U17M	13h10-15h U14M 15h-17h U17M	15h-17h U17F			
Neuro Tracker ou Préparation mental		Formation préparation mentale 13h30 à 14h30 U15F		15h-16h Formation en nutrition U14M				
Palestre pm		16h-18h U17M* Individuel	16h-18h U15F					
Ecole Impact								
Salle de muscultation	U14M U17M 14h-15h	13h-14h U17F U17M*	14h-15h U14M U15F	14h-15h U17M U17F	13h-14h U17F U15F			
	U15F U17F 15h-16h							
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				