

	Horaire d'entrainement									
	Semaine 8 au 14 janvier 2018									
	Lundi 8	Mardi 9	Mercredi 10	Jeudi 11	Vendredi 12	Weekend de compétition ou de repos		Samedi 13	Dimanche 14	
Jours	5	6	7	8	9					
Groupe AM	Repos	Gym 3-4 de 7h à 9h	Muscu de 9h à 10h	Gym 1 7h à 9h Formation Nutrition 9h-10h	Gym 4 de 9h à 10h45			U14F OVA	U16M OVA	
Gym 1 pm	U14M 15h-17h	13h10-15h U14M 15h-17h U17F	13h10-15h U14M 15h-17h U17F	Gym 3 13h10-15h U17F 15h-17h U15F	13h10-15h U14M 15h-17h U15F			U17F VBQ Joliette à confirmer		
Gym 2 pm		15h-17h U15F	15h-17h U17M	15h-17h U17M	15h-17h U17M			U15F VBQ		
Neuro Tracker ou Préparation mental ou formation nutrition				Nutrition 14h-15h U15F 15h-16h U17F <small>(locale à déterminer)</small>						
Palestre pm		16h-18h U17M* Individuel	16h-18h U15F	16h-18h U14M	16h-18h U17F					
Ecole Impact										
Salle de musculation	U14M U17M 14h-15h	13h-14h U17F U17M*	14h-15h U17F U15F	14h-15h U17M U14M	13h-14h U17M 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						