

Planning Trimestre 1

Septembre - Décembre

	Académie U20	Pôle	Section Sportive	U20 Elite SSE et Club	U17 Club (Excellence)	U15 A/B/C
Lundi	Repos	18:30 - 20:00 Recuperation Gymnase du Parc des Thermes	18:30 - 20:00 Recuperation Gymnase du Parc des Thermes	18:30 - 20:00 Recuperation Gymnase du Parc des Thermes		Repos
Mardi	Glace: 8h15 - 09h30 (Cham) Prep Phys: 09:45 - 11:00 (Cham)	Départ Bus: 7h15 Glace: 08h00 - 09h20 (St Ger) Départ Bus: 9h50 Prep Mentale Indiv. à confirmer	Départ Bus: 7h15 Glace: 08h15 - 09h30 (Cham) Départ Bus: 09h45	Départ Bus: 7h15 Glace: 08h15 - 09h30 (Cham) Départ Bus: 09h45		
		18h15 - 19h15 Séance 1 RUN & SENS TBC		18h15 - 19h15 Séance 1 RUN & SENS TBC		
Mercredi	Salle Muscu: 08:30 - 10:00 (Cham)	12:30 - 13:30 Séance 2 RUN & SENS	12:30 - 13:30 Séance 1 RUN & SENS	12:30 - 13:30 Séance 2 RUN & SENS		Départ Minibus: Clubs Glace: 17h15 - 18h30 (Megève) Prep Physique
	Glace: 19h00 - 20h15 (Cham) (Possibilité 18h45 à confirmer)	Départ Bus: 18h10 Glace: 19h35 - 20h40 (St Ger) Départ Bus: 21:10	Départ Bus: 18h10 Glace: 19h35 - 20h40 (St Ger) Départ Bus: 21:10	U20 Pole/U20 SSE Départ Bus Lycée: 18h10 Glace: 19:00 - 20:15 (Cham) Départ Bus Patinoire: 20h35	Glace: 19h35 - 20h40 (St Ger)	Prep Physique Glace: 18h30 - 19h45 (Megève) Départ Minibus: Club
Jeudi	Glace: 8h15 - 09h30 (Cham) Muscu: 10:15 - 11:15 (Cham)	Départ Bus: 7h15 Glace: 08h00 - 09h20 (St Ger) Départ Bus: 9h50 Prep Mentale Indiv. à confirmer	Départ Bus: 7h15 Glace: 08h15 - 09h30 (Cham) Départ Bus: 09h45	Départ Bus: 7h15 Glace: 08h15 - 09h30 (Cham) Départ Bus: 09h45		
	à confirmer Glace: 19h00 - 20h15 (Cham)	Départ Bus: 18h10 Glace: 19h35 - 20h40 (St Ger) Départ Bus: 21h10	Départ Bus: 18h10 Glace: 19h35 - 20h40 (St Ger) Départ Bus: 21h10			Départ Minibus: Clubs Glace: 19h15 - 20h30 (Megeve) Départ Minibus: Clubs
Vendredi	Glace: 9h00 - 10h00 (Cham) Muscu: 10:15 - 11:15 (Cham)	Muscu: 12:30 - 13:30 Séance 3 Run & Sens	Muscu: 12:30 - 13:30 Séance 2 Run & Sens			
	T1 : Glace: 13h15 - 14h45 (Cham) T2 : Glace: 12h15 - 13h30 (Cham)	Départ Bus: 14h20 Glace: 15h15 - 16h30 (St Ger)	Départ Bus: 14h20 Glace: 15h00 - 16h00 (St Ger)	A Départ Bus: 14h00 T1 Glace: 15h30 - 16h45 (Cham)	Glace: 20h10 - 21h15 (St Ger)	Créneau à confirmer en remplacement du Jeudi soir
Samedi	Glace: 11h15 - 12h15 (Cham)	Match	Match	Physique: 10:00 - 11:00 Glace: 11h15 - 12h15 (Cham)	Match	Glace: 12h30 - 13h45 (Cham) U15 A/B/C
Dimanche	Match			Match		Match