



Plan d'entraînement pour Mai 2019

U20 , U17 , U15 elite , U15 TOP , U15 A , U13 elite

		U20	U17	U15 élite	U15 TOP	U15 A	U13 élite		
me	1							me	1
je	2	19h15-20h30 hors glace	19h15-20h30 hors glace				18h00-19h15 Hors glace	je	2
ve	3							ve	3
sa	4							sa	4
di	5							di	5
lu	6			18h30-19h45 Hors glace	18h30-19h45 Hors glace	18h30-19h45 Hors glace		lu	6
ma	7	19h15-20h30 hors glace	19h15-20h30 hors glace				17h45-19h00 Hors glace	ma	7
me	8							me	8
je	9	19h15-20h30 hors glace	19h15-20h30 hors glace	18h30-19h45 Hors glace	18h30-19h45 Hors glace	18h30-19h45 Hors glace	18h00-19h15 Hors glace	je	9
ve	10							ve	10
sa	11							sa	11
di	12							di	12
lu	13			18h30-19h45 Hors glace	18h30-19h45 Hors glace	18h30-19h45 Hors glace		lu	13
ma	14	19h15-20h30 hors glace	19h15-20h30 hors glace				17h45-19h00 Hors glace	ma	14
me	15								
je	16	19h15-20h30 hors glace	19h15-20h30 hors glace	18h30-19h45 Hors glace	18h30-19h45 Hors glace	18h30-19h45 Hors glace	18h00-19h15 Hors glace	je	16
ve	17							ve	17
sa	18							sa	18
di	19							di	19
lu	20			18h30-19h45 Hors glace	18h30-19h45 Hors glace	18h30-19h45 Hors glace		lu	20
ma	21	19h15-20h30 hors glace	19h15-20h30 hors glace				17h45-19h00 Hors glace	ma	21
me	22							me	22
je	23	19h15-20h30 hors glace	19h15-20h30 hors glace	18h30-19h45 Hors glace	18h30-19h45 Hors glace	18h30-19h45 Hors glace	18h00-19h15 Hors glace	je	23
ve	24							ve	24
sa	25							sa	25
di	26							di	26
lu	27			18h30-19h45 Hors glace	18h30-19h45 Hors glace	18h30-19h45 Hors glace		lu	27
ma	28	19h15-20h30 hors glace	19h15-20h30 hors glace				17h45-19h00 Hors glace	ma	28
me	29							me	29
je	30	19h15-20h30 hors glace	19h15-20h30 hors glace	18h30-19h45 Hors glace	18h30-19h45 Hors glace	18h30-19h45 Hors glace	18h00-19h15 Hors glace	je	30
ve	31							ve	31
		U20	U17	U15 élite	U15 TOP	U15 A	U13 élite		
		Monthey	MARTIGNY	Champéry		VILLARS			

Plan d'entraînement pour Mai 2019



U13 TOP , U13 A , U11 , U9 , U7



		U13 TOP	U13 A	U11	U9 Binis	U9 Bambis	U7		
me	1							me	1
je	2	18h00-19h15 Hors glace						je	2
ve	3							ve	3
sa	4							sa	4
di	5							di	5
lu	6							lu	6
ma	7	17h45-19h00 Hors glace						ma	7
me	8		18h15-19h15 Hors glace	18h15-19h15 Hors glace	17h00-18h00 Hors glace	17h00-18h00 Hors glace	17h00-18h00 Hors glace	me	8
je	9	18h00-19h15 Hors glace						je	9
ve	10		18h30-19h30 Hors glace	18h30-19h30 Hors glace				ve	10
sa	11							sa	11
di	12							di	12
lu	13							lu	13
ma	14	17h45-19h00 Hors glace						ma	14
me	15		18h15-19h15 Hors glace	18h15-19h15 Hors glace	17h00-18h00 Hors glace	17h00-18h00 Hors glace	17h00-18h00 Hors glace	me	15
je	16	18h00-19h15 Hors glace						je	16
ve	17				17h30-18h30 Hors glace			ve	17
sa	18							sa	18
di	19							di	19
lu	20							lu	20
ma	21	17h45-19h00 Hors glace						ma	21
me	22		18h15-19h15 Hors glace	18h15-19h15 Hors glace	17h00-18h00 Hors glace	17h00-18h00 Hors glace	17h00-18h00 Hors glace	me	22
je	23	18h00-19h15 Hors glace						je	23
ve	24		18h30-19h30 Hors glace	18h30-19h30 Hors glace	17h30-18h30 Hors glace	17h30-18h30 Hors glace	17h30-18h30 Hors glace	ve	24
sa	25							sa	25
di	26							di	26
lu	27							lu	27
ma	28	17h45-19h00 Hors glace						ma	28
me	29		18h15-19h15 Hors glace	18h15-19h15 Hors glace	17h00-18h00 Hors glace	17h00-18h00 Hors glace	17h00-18h00 Hors glace	me	29
je	30	18h00-19h15 Hors glace						je	30
ve	31		18h30-19h30 Hors glace	18h30-19h30 Hors glace	17h30-18h30 Hors glace	17h30-18h30 Hors glace	17h30-18h30 Hors glace	ve	31
		U13 TOP	U13 A	U11	U9 Binis	U9 Bambis	U7		
		Monthey	MARTIGNY	Champéry		VILLARS			



Plan d'entraînement pour Mai 2019

Sport-étude et Classe sportive

		Sport-étude	Classe sportive						
me	1							me	1
je	2	10h30 -11h30 Hors glace						je	2
ve	3							ve	3
di	5							di	5
lu	6							lu	6
ma	7	10h30 -11h30 Hors glace						ma	7
me	8							me	8
je	9	10h30 -11h30 Hors glace						je	9
ve	10							ve	10
sa	11							sa	11
di	12							di	12
lu	13							lu	13
ma	14	10h30 -11h30 Hors glace						ma	14
me	15							me	15
je	16	10h30 -11h30 Hors glace						je	16
ve	17							ve	17
sa	18							sa	18
di	19							di	19
lu	20							lu	20
ma	21	10h30 -11h30 Hors glace						ma	21
me	22							me	22
je	23	10h30 -11h30 Hors glace						je	23
ve	24							ve	24
sa	25							sa	25
di	26							di	26
lu	27							lu	27
ma	28							ma	28
me	29							me	29
je	30							je	30
ve	31							ve	31
		Sport-étude	Classe sportive						
		MONTHEY	MARTIGNY	CHAMPERY		VILLARS			

