



**Programme hebdomadaire
Centre National - Stade Olympique
2016 -2017**



Heures / Jours	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	
8h30 - 9h30		Déplacements	Déplacements					
10h	Déplacements	Collectif sabre		Collectif sabre	Collectif fleuret 10h à 11h			
11h	Préparation Physique «Excellence - Élite»		Préparation Physique «Excellence - Élite»		Collectif sabre	Préparation Physique «Excellence - Élite»	Préparation Physique «Relève»	
12h								
13h								
14h				Sport Étude Provincial (<i>tous les derniers jeudi du mois</i>)	Collectif sabre 13h à 14h30			
15h								
16h			Collectif Fleuret 16h30 à 18h					
17h								
18h								
19h		Épée Provincial (obligatoire)	Fleuret Provincial (obligatoire)	Sabre Provincial (obligatoire)				
20h								
21h								



**Programme hebdomadaire
Centre National - Stade Olympique
2016 -2017**



Déplacements	Séance de déplacement , travail technique, tactique (F/E/S)
Collectif sabre et fleuret	Travail collectif: Technique, tactique, matchs à thèmes
Préparation Physique «Excellence - Élite»	Créneaux horaires pour la préparation physique des athlètes « Excellence et Élite»
Préparation Physique «Relève»	Créneaux horaires pour la préparation physique des athlètes « Relève»
Sport Étude Provincial (<i>tous les derniers jeudi du mois</i>)	Regroupement des athlètes Sport Étude de la FEQ au Centre National. Les entraînements auront lieu tous les derniers jeudi de chaque mois
Entraînement Provincial (obligatoire)	Entraînement hebdomadaire Provinciaux. Ils sont obligatoires pour tous les athlètes identifiés (de la région du grand Montréal) «Excellence - Élite - Relève»