




PROGRAMME COMPÉTITIF											WATER-POLO - HORAIRE 2023-2024			Volume d'entraînement (h/sem)		
Programme	Nom de la catégorie	Année de naissance des athètes	Saison	Lundi	Mardi	mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Total	Ent. Pisc.	Ent. Gym			
  	M13	2012 - 2011	<b>Début:</b> 11 sept.2023  <b>Fin:</b> 9 Juin 2024	Collège-Laval			Josée-Faucher GYM		Collège-Laval	Collège-Laval	6.5	5	1.5			
				18h30-20h 1.5			18h30-20h 1.5		14h30-16h30 2	8h30-10h00 1.5						
	M15	2010 - 2009		Collège-Laval			Josée-Faucher GYM	Josée-Faucher	Collège-Laval	Collège-Laval	8.75	7.25	1.5			
				19h-21h 2			19h-21h 1.5	17h30-19h 1.5	15h30-17h30 2	10h00-11h45 1.75						
	M17	2008 - 2007		Collège-Laval	Josée-Faucher GYM			Josée-Faucher	Collège-Laval	Collège-Laval	9	7.5	1.5			
				20h30-22h30 2	20h-21h30 1.5			17h30-19h 1.5	15h30-17h30 2	16h15-18h15 2						
	M19	2006 - 2005		Collège-Laval	Josée-Faucher GYM	CAMO			Collège-Laval	7.5	6	1.5				
				20h30-22h30 2	20h-21h30 1.5	20h-22h 2			16h15-18h15 2							
	Sénior	2004 +		Collège-Laval	Josée-Faucher GYM	CAMO			Collège-Laval	7.5	6	1.5				
				20h30-22h30 2	20h-21h30 1.5	20h-22h 2			16h15-18h15 2							