

HORAIRE 2010-2011

Rimouski | Concentration hockey école Sainte-Agnès

Septembre	Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3	Semaine 4	Semaine 5
Sur glace					27-28
Entraînements hors glace			13-14	20-21	
Théorique				22	29
Octobre					
Sur glace	4-5*	11-12**	18-19*-20	25-26	-
Entraînements hors glace	6				-
Théorique				27	-
Novembre					
Sur glace	1-2	8-9	15-16-17	22-23	30
Entraînements hors glace	3	10			29
Théorique				24	
Décembre					
Sur glace		6		-	-
Entraînements hors glace		7	13	-	-
Théorique		8		-	-
Janvier					
Sur glace	4	10-11-12	17-18	24-25	-
Entraînements hors glace	5		19		-
Théorique				26	-
Février					
Sur glace		8	15-16	21-22-23	-
Entraînements hors glace		9	14		-
Théorique	1				-

Mars	Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3	Semaine 4	Semaine 5
Sur glace	-	7 - 9	14 - 16	21 - 23*	28-29
Entraînements hors glace	-	8**	15	22	30
Théorique	-				
Avril					
Sur glace	5	12	-	-	-
Entraînements hors glace	4		-	-	-
Théorique	6		-	-	-
Mai					
Sur glace					
Entraînements hors glace	3	10	17	24	31
Théorique	2				30

* **Tests sur glace :**
19 octobre 2010
23 mars 2011

** **Test physique hors glace :**
12 octobre 2010
8 mars 2011