

HORAIRE 2010-2011

Rimouski | Paul-Hubert

Septembre	Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3	Semaine 4	Semaine 5
Sur glace					30
Entraînements hors glace					
Théorique					28
Octobre					
Sur glace	7	11 – 14*	21	25-28	-
Entraînements hors glace	5	12**	19		-
Théorique					-
Novembre					
Sur glace	4	8-11	18	22-25	-
Entraînements hors glace	1		16		-
Théorique					
Décembre					
Sur glace	2	6-9			-
Entraînements hors glace					-
Théorique					-
Janvier					
Sur glace	6	13	17-20	27	31
Entraînements hors glace	4	11		25	
Théorique					
Février					
Sur glace	2	10	14-17	24	-
Entraînements hors glace		8		22	-
Théorique					-

Mars	Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3	Semaine 4	Semaine 5
Sur glace	-	7 - 10*	17	21-24	28
Entraînements hors glace	-	8**			
Théorique	-				
Avril					
Sur glace	4-7				
Entraînements hors glace					
Théorique					

*** Tests sur glace :**

14 octobre 2010

10 mars 2011

**** Test physique hors glace :**

12 octobre 2010

8 mars 2011

Dates de reprises des entraînements sur glace, si nécessaire : 24 et 28 mars, 4 et 7 avril