

Plage Horaire d'entraînements en ZOOM

Du 13 janvier au 13 février 2021 offert par club d'escrime SRN

hre	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	hre	samedi
16 :00						9 :00	
16 :30						9 :30	
17 :00						10 :00	Travail de vitesse
17 :30	Déplacement		Déplacement			10 :30	Équilibre
18 :00	Sabre Maître Dall'Omo vidéo		Sabre Maître Dall'Omo vidéo			11 :00	coordination Souplesse Gainage
18 :30	Épée/Fleuret		PAM	Épée/Fleuret		11 :30	
19 :00	Déplacement	Musculation	Jusqu'à 20 :00	Déplacement	Musculation	12 :00	
19 :30	Travail de main Termine 20 :00			Travail de main Termine 20 :00		12 :30	
20 :00	PAM	Yoga	Entraînement	Yoga		13 :00	
20 :30	Jusqu'à 21 :30		Sabre			13 :30	
21 :00		Entraînement			Entraînement	14 :00	Entraînement
22 :30		Sabre SF/WS HP			Sabre SF/WS HP	15 :00	Club sabre Sabre SF/WS
						16 :00	HP