

**Planning Hebdomadaire Pôle Espoir de Chartres Masculins LCVLHB 2017/2018**

Lundi	Mardi	Mercredi		Jeudi
13H00/14H00 groupe 2ndes Musculation Salle Musculation Marceau	10H30/12H00 Ent spécifique 1ère/Term Gymnase CRJS	13H30/15H00 spécifique Gardiens de but Halle des sports		10H30/12H00 Ent spécifique 2nde Gymnase CRJS +Kiné
14H00/15H00 groupe 1ère/term Musculation salle Musculation Marceau	17H15/18H30 Ent groupe 1 Gymnase Marceau	14H00/15H30 1 groupe en Musculation Salle Musculation Marceau	14H00/15H30 Ent Groupe 1 Halle des sports	15H30/16H30 Ent CER/Pôle Gymnase Collège M.Régnier
17H15/18H30 Ent groupe 1  Gymnase Marceau	17H30/19H00 spécifique Gardiens de but  Gymnase Marceau	16H00/17H30 1 groupe en Musculation Salle Musculation Marceau	16H00/17H30 Ent Groupe 2 + Centre de Formation CMHB28 Halle des sports	16H00/17H00 Groupe Pôle/CER 3ème Musculation salle Musculation Marceau
18H30/19H45/20H Ent groupe 2 Gymnase Marceau	18H30/19H45/20H Ent groupe 2 Gymnase Marceau	Kiné		18H00/19H30 Ent groupe 1 Gymnase Marceau
Kiné+ médecin	Kiné			19H15/20H45 Ent Groupe 2 + Centre de Formation CMHB28 Halle des sports
				Kiné+ médecin

Objectif	Objectif	Objectif	Objectif	Objectif
Musculation 1ère séance	Spécifique	Musculation 2ème séance	Musculation 2ème séance	Spécifique
Travail motricité	Crossfit	Jeu grand espace	Travail Collectif Centre de Formation	Jeu à thème Ent 2003 Collège
Circulation de Balle	Circulation de Balle	Def/montée balle		Musculation pour 2003
Tirs aux postes	Tirs aux postes	jeu à thème		Jeu Collectif Pôle Marceau (1 groupe)
Jeu en surnombre	fondamentaux Att ou Def 2X2/3X3/4X4/5X5			Jeu collectif Centre de Formation(1 groupe)