

Club Performance, Bâtisse industrielle, 3-Rivières

Hébergement : Days Inn, 3155, boul. St-Jean, Trois-Rivières, G9B 2M4

Vendredi le 27 janvier 2012

Entraînement # 1 :

Début : 19h00 (gymnase)

Samedi le 28 janvier 2012

Entraînement # 2 :

Début : 8h00 (course à l'extérieur ou à l'intérieur si la température ne le permet pas)

Repos et repas de 9h15 à 11h30

Entraînement # 3 :

Début : Midi (Technique)

Repos et repas de 14h00 à 17h30

Entraînement # 4 :

Début : 18h00 (Sparring)

Dimanche le 29 janvier 2012

Entraînement # 5 :

Début : 8h00 (course à l'extérieur ou à l'intérieur si la température ne le permet pas)

Repos et repas de 9h15 à 11h00

Entraînement # 6 :

Début : 11h30 (Sparring)

Fin : 14h00