

STAGE NOEL 2005

DIMANCHE 18

9h Accueil des stagiaires
9h15 P.P.G (échauffement)
P.P.S (Déplacements)
10h ASSAULTS LIBRES
10h30 Travail technique co
11h30 SPORT CO
12h00 Installation chambre

12h30 REPAS

14h P.P.G P.P.S
14h30 Travail Technique
Collectif
15h45 SPORT CO

16h30 GOUTER

17h COMPETITION
POULE (1)
17h30 Assauts à Thèmes

19h REPAS

20h15 VIDEO

LUNDI 19

8h Réveil musculaire

8h30 Petit Déjeuner

9h15 P.P.G P.P.S
SPORT CO ou
SKI DE FOND
10h30 Travail Technique co
11h30 COMPETITION
POULE 2

12h30 REPAS

14h P.P.G P.P.S
14h30 COMPETITION
T.E.D
15h30 Assauts à Thèmes

16h30 GOUTER

17h Rencontre par équipe
18h30 Fin du stage. Rangement