

PROGRAMME STAGE AVRIL

Groupe Loisir 9h - 14h30

PROGRAMME STAGE AVRIL

Groupe Loisir 9h - 14h30

PROGRAMME STAGE AVRIL

Groupe Loisir 9h - 14h30

14/04/2025			15/04/2025		16/04/2025		17/04/2025		18/04/2025	
HEURE	LUNDI	H1	MARDI	H2	MERCREDI	H3	JEUDI	H4	VENDREDI	H5
09:00	Course exterieur	30 min	Course exterieur	30 min	REPOS		Course exterieur	30 min	Course exterieur	30 min
09:30	TABATA / PPG	30 min	Echauffement	30 min			Echauffement	30 min	Echauffement	30 min
10:00	Echauffement	30 min	Travail de coordination	30 min			Etirement souplesse	30 min	Travail Manip Corde	30 min
10:30	Travail Diff	30 min	Travail Manip Ballon	30 min			Travail Diff	30 min	Travail	2h
11:00	Travail		Travail				Travail			
11:30	D'enchainement	1h	D'enchainement	1h	D'enchainement	1h	D'enchainement			
12:00	R		E		P		A		S	
12:30		1h		1h		1h		1h		1h
13:00	Echauffement	30 min	Echauffement	30 min	REPOS		Echauffement	30 min		Echauffement
13:30	Travail Manip Cerceau	30 min	Travail				Travail Manip Massues / Ruban	30 min		
14:00	Travail		D'enchainement	1h30			Travail		Travail	
14:30	D'enchainement	1h					D'enchainement	1h	D'enchainement	1h
15:00										
15:30										
16:00										
16:30										
17:00										