PROGRAMME STAGE HIVER

Groupe Compétition

9h - 17h00

	23/02/2026		24/02/2026		25/02/2026		26/02/2026		27/02/2026	
HEURE	LUNDI	H1	MARDI	H2	MERCREDI	Н3	JEUDI	Н4	VENDREDI	Н5
09:00	Course exterieur	30 min	Course exterieur	30 min			Course exterieur	30 min	Course exterieur	30 min
09:30	TABATA / PPG	30 min	Echauffement	30 min			TABATA / PPG	30 min	Echauffement	30 min
10:00	Echauffement	30 min	Travail Diff	30 min			Echauffement	30 min	Travail Diff	30 min
10:30			Travail		REPOS				Travail	
11:00	Travail		Manip Ballon	1h			Travail		Manip Ruban	1h
11:30	D'enchainement	2h	Travail				D'enchainement	2h	Travail	
12:00			D'enchainement	1h					D'enchainement	1h
12:30	R	1h	Е	1h	Р	1h	Α	1h	S	1h
13:00	IX.		-		-		^		o o	
13:30	Travail		Echauffement	30 min			Travail		Echauffement	30 min
14:00	Manip Cerceau	1h	Travail de coordination	30 min			Manip Massues	1h	Travail	
14:30	Echauffement	30 min	TABATA / PPG	30 min			Echauffement	30 min	D'enchainement	1h
15:00					REPOS					
15:30	Travail		Travail				Travail		Simulation compétition	
16:00	D'enchainement	2h	D'enchainement	2h			D'enchainement	2h	Démonstration loisir	2h
16:30										
17:00										