

PROGRAMME STAGE AVRIL

Groupe Compétition

9h - 17h00

	20/04/2026		21/04/2026		22/04/2026		23/04/2026		24/04/2026	
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	1h	Travail				Travail	1h	Travail	2h
11:00	Diff		Manip Ballon	1h			Diff			
11:30	Travail		Travail				Travail			
12:00	D'enchainement	1h	D'enchainement	1h			D'enchainement	1h		
12:30	R	1h	E	1h	P	1h	A	1h	S	1h
13:00										
13:30	Echauffement	30 min	TABATA / PPG	30 min	REPOS		Echauffement	30 min	Echauffement	30 min
14:00	Travail		Echauffement	30 min			Travail		Travail	
14:30	Manip Cerceau	1h					Manip Massues / Ruban	1h	D'enchainement	1h
15:00			Travail							
15:30	Travail		D'enchainement	2h			Travail		Simulation +	
16:00	D'enchainement	2h30					D'enchainement	2h	Démonstration	2h
16:30			Etirement souplesse	30 min						
17:00										