

PROGRAMME STAGE OCTOBRE

Groupe Compétition

9h - 17h00

PROGRAMME STAGE OCTOBRE

Groupe Compétition

9h - 17h00

PROGRAMME STAGE OCTOBRE

Groupe Compétition

9h - 17h00

	20/10/2025		21/10/2025		22/10/2025		23/10/2025		24/10/2025							
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	Echauffement	30 min	TABATA	1h			Echauffement	30 min	TABATA	1h						
10:00	Travail Diff	1h	PPG				Travail Diff	1h	PPG							
10:30	Travail	2h	Echauffement	30 min			Travail	2h	Echauffement	30 min						
11:00			Etirement souplesse	30 min					Etirement souplesse	30 min						
11:30			Travail	1h					Travail	1h						
12:00			Manip Cerceau/Ballon						Manip Ruban/Massues							
12:30	R	1h	E	1h	P	1h	A	1h	S	1h						
13:00																
13:30	Travail de coordination	30 min	Echauffement	30 min	REPOS		Travail de coordination	30 min	Echauffement	30 min						
14:00	Echauffement	30 min	Travail	3h			Echauffement	30 min	Travail							
14:30	Travail	2h					Travail	2h								
15:00																
15:30																
16:00																
16:30	Etirement souplesse	30 min					Etirement souplesse	30 min								
17:00																