

Planning

HORAIRES	SAMEDI 16 AVRIL	DIMANCHE 17 AVRIL	LUNDI 18 AVRIL	MARDI 19 AVRIL
7h45/8h		Réveil	Réveil	Réveil
8h00		Préparation petit Déj	Préparation petit Déj	Préparation petit Déj
8h-8h30		Petit déjeuner	Petit déjeuner	Petit déjeuner
8h30-9h00		Vaisselle ☺	Vaisselle ☺	Vaisselle ☺
9h00		Entraînement 9h00-11h Placement course haies...	Entraînement Perche Longueur Hauteur 1/2fond	Entraînement Vitesse mise en action côtes ☺
10h00				
11h00		Piscine 11h-11h45		
12h00		REPAS 12h00 Au centre sportif	REPAS 12h00 Au centre sportif	REPAS 12h00 Au centre sportif
13h00	Départ Valenciennes 13h00 Pause vers 14h30 arrivée Troyes 16h30	Repos	Repos	Repos
14h00		Entraînement 14h-16h30 Technique impulsion saut	Entraînement 14h-16h30 course - ½ fond – marche + condition physique	Magasins d'usine de Troyes Sur accord des parents Ou sortie au lac
15h00				
16h00	Entraînement 16h30-17h45 Footing gammes jeux	Devoirs Révision Repos	Piscine 17h30-18h30	Trajet retour Départ Troyes 17h00 Pause goûté Arrivée Valenciennes 20h30
17h00	Installation à l'Auberge	Devoirs Révision Repos	Devoirs Révision Repos	
18h00	Repas (amené)	Préparation repas	Préparation repas	
19h00		Repas Auberge	Repas Auberge	
19h15		Vaisselle ☺	Vaisselle ☺	
19h45				
20h00-22h00	Repos devoirs ou jeux Extinction des feux 22h	Repos devoirs ou jeux Extinction des feux 22h	Repos devoirs ou jeux Extinction des feux 22h	