STAGE COLLECTIF OLYMPIQUE FILLES

Du dimanche 16 août 2020 au dimanche 23 août 2020

MAJ le 28-07 PS

	dimanche 16	lundi 17	mardi 18	mercredi 19	jeudi 20	vendredi 21	samedi 22	dimanche 23
7h00								
7h30						Petit Déjeuner		Petit Déjeuner
8h00		Petit Déjeuner	Petit Déjeuner	Petit Déjeuner	Petit Déjeuner	8h45-9h45 A destination des coachs Intervention de Richard sur le plan de formation ex de Alexiane Castel	Petit Déjeuner	
8h30	ARRIVEE							ENTRAÎNEMENT 6 lignes (50m) Technique BILAN
9h00								
9h30		Prépa-Physique GR1 (Valérie) Gymnase Prévent° blessures°Agilité°Coordination°vitesse°gainage fonctionnel.	Prépa-Physique Gr2 (Valérie) Gymnase Prévent° blessures°Agilité°Coordination°vitesse°gainage fonctionnel.	Prépa-Physique GR1 (Valérie) salle de lutte Prévent° blessures°Agilité°Coordination°vitesse°gainage fonctionnel.	Prépa-Physique Gr2 (Valérie) salle de lutte Prévent° blessures°Agilité°Coordination°vitesse°gainage fonctionnel.	Prépa-Physique GR1 (Valérie) Haltéro Prévent° blessures°Agilité°Coordination°vitesse°gainage fonctionnel.	Prépa-Physique Gr2 (Valérie) Haltéro Prévent° blessures°Agilité°Coordination°vitesse°gainage fonctionnel.	
10h00								
10h30		ENTRAÎNEMENT 6 lignes (50m) TECHNIQUE Départ plot + nage CRAWL	ENTRAÎNEMENT 6 lignes (50m) TECHNIQUE Départ DC + nage PAP	ENTRAÎNEMENT 6 lignes (50m) TECHNIQUE Prise de relais + nage DOS Crawlé.	ENTRAÎNEMENT 6 lignes (50m) TECHNIQUE Départ plot + nage BRASSE	ENTRAÎNEMENT 6 lignes (50m) TECHNIQUE Départ DC + nages 4N	ENTRAÎNEMENT 6 lignes (50m) Test AEROBIE Challenge Relais	DEPART
11h00								
11h30								
12h00						A destinat° des nageurs Intervent° d'OLIVIER sur "l'Attitude en Eq de Fr"		
12h30								
13h00		Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner	
13h30								
14h00								
14h30		A destination des coachs Intervention de Richard sur la technique C - DC		A destination des coachs Intervention de la technique B		A destinat° des COACHS Intervent° d'OLIVIER sur les "modalités de sélect°"	Activités plein air de 14h à 17h00 activités nautiques Lac de Matemale	
15h00								
15h30		Marche 20' à 30'	Activités plein air de 14h30 à 17h00 Marche GR1 : Philippe VTT GR2 : Valérie	Marche 20' à 30'	Activités plein air de 14h30 à 17h00 Marche GR2 : Philippe VTT GR1 : Valérie	Marche 20' à 30'		
16h00								
16h30		MOBILITE - PILATE Salle de lutte Valérie		MOBILITE - PILATE Salle de lutte Valérie		MOBILITE - PILATE Salle de lutte Valérie		
17h00								
17h30	ENTRAÎNEMENT (séance collective) 6 lignes (50m) Aérobie	ENTRAÎNEMENT 6 lignes (50m) Virages + Aérobie c - 4n	A destinat° des nageurs GR1 Intervent° de Francis sur le "Projet de Performance"	ENTRAÎNEMENT 6 lignes (50m) Virages + Aérobie c - 4n	A destinat° des nageurs GR2 Intervent° de Francis sur le "Projet de Performance"	ENTRAÎNEMENT 6 lignes (50m) Virages + Aérobie c - 4n		
18h00								
18h30								
19h00								
19h30								
20h00	Diner	Diner	Diner	Diner	Diner	Diner	Diner	
20h30								
21h00								