

	Stage Graveline Aout 2019					
	Plan d'entrainement					
	Avant toutes les scéance un échauffement de 15 à 20 minutes					
	Lundi 05/08					
	AM 1 Anne			PM 2 Theo		
	Echauffement			Echauffement (Jeux)		
	Entraîneur	Activité	Athlètes	Entraîneur	Activité	Athlètes
	Anne	Disque	Isandro - Margaux - Anna - Maia - Martin - Mateo - Sarah - Flora - Siriane	Anne	Sprint/Relais	- Marceau - Martin - Neo - Raphael - Adrian - Noemie - Chloe - Zaho
	Théo	Poids	- Marceau - Adrian - Zaho - Rosalie - Elyne - Candice - Maeva	Théo	Haies	- Anna - Maia - Lise - Luna- Hugo - Flora - Eloise - Lily
	Guillaume	Longueur	- Neo - Raphael - Noemie - Chloe - Hugo - Gauthier - Elsa - Lily	Guillaume	Perche	Isandro - Margaux - Clara - Noah - Gauthier - Elsa - Maeva
	Igor	Sprint/Relais	- Clara - Lise - Raphael - Luna - Noah - Eloise	Igor	Longueur	- Raphael - Mateo - Sarah - Siriane Rosalie - Elyne - Candice
						Multisport
	Mardi 06/08					
	AM 3 Igor			PM 4 Guillaume		
	Echauffement			Echauffement (Jeux)		
	Entraîneur	Activité	Athlètes	Entraîneur	Activité	Athlètes
	Anne	Jav/Balle	Isandro - Margaux - Marceau - Neo - Lise - Raphael - Luna - Rosalie	Anne	Longueur	- Anna - Maia - Adrian - Clara - Lise - Zaho - Luna
	Théo	Hauteur	- Martin - Raphael - Noemie - Zaho - Eloise - Candice - Lily	Théo	Sprint/Relais	- Hugo - Mateo - Sarah - Flora - Rosalie - Elyne - Maeva
	Igor	Poids	- Anna - Maia - Clara - Hugo - Flora - Siriane	Igor	Haies	- Marceau - Martin - Raphael - Noemie - Siriane - Candice
	Guillaume	Haies	- Adrian - Chloe - Mateo - Noah - Gauthier - Sarah - Elyne - Elsa - Maeva	Guillaume	Poids	Isandro - Margaux - Neo - Chloe - Raphael - Noah - Gauthier - Eloise - Elsa - Lily
						Plage
	Mercredi 07/08					
	AM 5 Theo			PM 6 Anne		
	Echauffement			Echauffement (Jeux)		
	Entraîneur	Activité	Athlètes	Entraîneur	Activité	Athlètes
	Anne	Haies	Isandro - Margaux - Neo - Clara - Rapheal - Zaho - Rosalie	Anne		
	Théo	Jav/Balle	- Anna - Maia - Martin - Noemie - Noah - Elyne - Elsa - Lily	Théo		Activité Nautique
	Guillaume	Start	- Raphael - Lise - Luna- Hugo - Mateo - Gauthier - Sarah - Flora - Eloise	Guillaume		
	Igor	Disque	- Marceau - Adrian - Chloe - Siriane - Candice - Maeva	Igor		
	Jeudi 08/08					
	AM 7 Guillaume			PM 8 Igor		
	Echauffement			Echauffement (Jeux)		
	Entraîneur	Activité	Athlètes	Entraîneur	Activité	Athlètes
	Anne	Poids	- Martin - Raphael - Noemie - Lise - Zaho - Luna - Mateo - Sarah	Anne	Disque	- Noemie - Raphael - Luna - Noah - Gauthier - Eloise - Elsa
	Théo	Start	- Neo - Adrian - Chloe - Clara - Rosalie - Elyne - Lily	Théo	Hauteur	Isandro - Margaux - Marceau - Chloe - Clara - Lise - Zaho
	Guillaume	Hauteur	- Anna - Maia - Raphael- Hugo - Gauthier - Siriane - Elsa - Maeva	Guillaume	Perche	- Anna - Maia - Martin - Neo - Adrian- Hugo - Rosalie - Elyne - Lily
	Igor	Longueur	Isandro - Margaux - Marceau - Noah - Flora - Eloise	Igor	Jav/Balle	- Raphael - Mateo - Sarah - Flora - Siriane - Candice - Maeva
						Plage
	Vendredi 09/08					
	AM 9 Tous			PM		
	Echauffement					
	Entraîneur	Activité	Athlètes			Retour Mouscron
	Anne		Compétition par équipe			
	Théo		Disque			
	Guillaume		Longueur			
	Igor		60 m (+start)			
			Relais			
	Horaire type d'une journée					

Reveil 8H00
Petit déjeuner 8H30
Départ Stade 9H30
Entraînement 9H45 - 11H45
Dîner 12H30
Départ Stade 13H40
Entraînement 14h00 - 16H15
Activité 16H30 - 19H00
Souper 19H30
Soirée 20H30 - 21H45
Extinction des feux 22H00