

Stage Graveline Aout 2017							
Plan d'entrainement							
Avant toutes les scéance un échauffement de 15 à 20 minutes							
Lundi 14/08							
AM 1 Anne			PM 2 Theo				
Echauffement	Entraîneur	Activité	Athlètes	Echauffement (Jeux)	Entraîneur	Activité	Athlètes
	Anne	Disque	Noah - Harry - Theo - Ionela - Flavie	Anne	Sprint	Hugo - Elsa - Gauthier - Ines - Clement - Alice - Thibault - Edgard	
	Théo	Hauteur	Louis C - Anouk - Adrian - Hugo - Margaux - Alice	Théo	Haies	Adrian - Andreas - Sarah- Antoine - Maeva - Mateo - Noemie	
	Guillaume	Longueur	Andreas - Elsa - Gauthier - Ines - Clement - Thibault - Antoine - Edgard - Matteo - Noemie	Guillaume	Hauteur	Neo - Raphael - Aurel - Harry - Theo	
	Igor	Sprint	Neo - Raphael - Aurel - Sarah - Louis L - Maeva	Igor	Longueur	Mouis C - Anok - Noah - Margaux - Ionela - Flavie	
					Plage		
Mardi 15/08							
AM 3 Igor			PM 4 Guillaume				
Echauffement	Entraîneur	Activité	Athlètes	Echauffement (Jeux)	Entraîneur	Activité	Athlètes
	Anne	Disque	Louis C-Anouk - Adrian - Gauthier - Antoine - Mateo - Noemie	Anne	Longueur	Neo - Raphael - Adrian - Aurel - Harry - Hugo - Theo - Sarah - Maeva	
	Théo	Hauteur	Noa - Andreas - Sarah - Ionela - Flavie - Maeva	Théo	Sprint	Louis C - Anok - noah - Andreas - Margaux	
	Guillaume	Poids	Harry - Elsa - Louis L - Clement - Alice - Thibault - Edgard	Guillaume	Haies	Gauthier - Louis L - Clement - Alice - Thibault - Ionela - Flavie - Edgard	
	Igor	Haies	Neo - Raphael - Aurel - Hugo - Theo - Ines - Margaux	Igor	Hauteur	Elsa - Ines - Antoine - Matteo - Noemie	
						Salle Omnisport 17h30-19h00	
Mercredi 16/08							
AM 5 Theo			PM 6 Anne				
Echauffement	Entraîneur	Activité	Athlètes	Echauffement (Jeux)	Entraîneur	Activité	Athlètes
	Anne	Haies	Louis C - Anouk - Noah - Harry - Elsa	Anne	Poids	Louis C - Neo - Raphael - Anouk - Noah - Ines - Margaux - Antoine	
	Théo	Balle H / Javelot	Neo - Raphael - Adrian - Theo - Gauthier - Clement - Margaux - Antoine - Matteo - Noemie	Théo	Sprint	Adrian - Harry - Teo - Ionela - Flavie - Matteo - Noemie	
	Guillaume	Poids	Andreas - Sarah - Ionela - Flavie - Maeva	Guillaume	Hauteur	Gauthier - Clement - Thibault - Edgard	
	Igor	Disque	Aurel - Hugo Louis L - Ines - Alice - Thibault - Edgard	Igor	Javelot / Balle H / Plage	Andreas - Aurel - Hugo - Elsa Sarah - Louis C - Alice - Maeva	
Jeudi 17/08							
AM 7 Guillaume			PM 8 Igor				
Echauffement	Entraîneur	Activité	Athlètes	Echauffement (Jeux)	Entraîneur	Activité	Athlètes
	Anne	Poids	Adrian - Aurel - Theo - Matteo - Noemie	Anne	Prévoir 3 ateliers		
	Théo	Start	Hugo - Gauthier - Clement - Alice - Thibault - Antoine - Flavie - Edgard	Théo	Choix libre des athlètes		
	Guillaume	Balle H / Javelot	Louis C - Anouk - Noah - Harry - Ines - Ionela	Guillaume	ex : Perche - Marteau - Haies ou ???		
	Igor	Disque	Neo - Raphael - Andreas - Elsa - Sarah - Louis L - Margaux - Maeva	Igor	Relais pour tous		
				PM	Piscine 18h30 - 20h00		
Vendredi 18/08							
AM 9 Tous			PM				
Echauffement	Entraîneur	Activité	Athlètes	Retour Mouscron			
	Anne		Compétition par équipe				
	Théo		Poids				
	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