

Stage Graveline Aout 2018					
Plan d'entraînement					
Avant toutes les scéance un échauffement de 15 à 20 minutes					
Lundi 30/07					
AM 1 Anne			PM 2 Theo		
Echauffement	Activité	Athlètes	Echauffement	Activité	Athlètes
Anne	Disque	Clara - Raphael D - Raphael B - Gil - Charlotte - Lyn	Anne	Sprint	Luna - Raphael D - Raphael B - Clement - Julie - Lyn
Théo	Balle H / Javelot	Ainhoa - luna - Clemence - Laly - Lea - Candice	Théo	Haies	Ainhoa - Noah - Arthur - Clemence - Theo - Quentin - Sarah - Charlotte
Guillaume	Longueur	Noah - Arthur - Clement - Lisa - Julie - Margaux	Guillaume	Poids	Clara - Margaux Bo - Mya - Gil Elsa - Laly
Igor	Sprint	Margaux Bo - Mya - The - Quentin - Sarah - Ines - Elsa	Igor	Disque	Ines - Lisa - Lea - Margaux - Candice
				Plage	
Mardi 31/07					
AM 3 Igor			PM 4 Guillaume		
Echauffement	Activité	Athlètes	Echauffement	Activité	Athlètes
Anne	Hauteur	Ainhoa - Raphael B - Arthur - Elsa - Laly - Lisa - Candice	Anne	Longueur	Theo - Gil - Elsa - Charlotte - Candice
Théo	Longueur	Luna - Margaux Bo - Raphael D - Mya - Lyn	Théo	Sprint	Clara - Ainhoa - Noah - Arthur - Laly - Lisa - Lea - Margaux
Guillaume	Disque	Noah - Theo - Quentin - Clement - Sarah - Julie	Guillaume	Haies	Raphael D - Raphael B - Clement - Ines - julie - Lyn
Igor	Haies	Clara - Clemence - Gil - Lea - Margaux	Igor	Hauteur	Luna - Margaux Bo - Mya - Clemence - Sarah
	Endurance	Ines		Endurance	Quentin
				17h00-20h00	Tennis de table + Salle omnisport
Mercredi 01/08					
AM 5 Theo			PM 6 Anne		
Echauffement	Activité	Athlètes	Echauffement	Activité	Athlètes
Anne	Haies	Luna - Margaux Bo - Mya - Elsa - Laly - Lisa - Candice	Anne	Poids	Noah - Raphael D - Theo - Sarah - Ines - Lea - Margaux
Théo	Hauteur	Clara - Noah - Theo - Lea - Julie - Lyn	Théo	Rel/Sprint	Raphael B - Clemence - Gil - Quentin - Lisa - Lyn - Candice
Guillaume	Balle H / Javelot	Raphael D - Raphael B - Gil - Sarah - Ines - Charlotte - Margaux	Guillaume	Disque	Ainhoa - Luna - Margaux Bo - Arthur - Clemence - Elsa - Laly
Igor	Poids	Ainhoa - Arthur - Clemence - Quentin - Clement	Igor	Javelot / Balle H	Clara - Clemence - Julie - Charlotte
				Plage	
Jeudi 02/08					
AM 7 Guillaume			PM 8 Igor		
Echauffement	Activité	Athlètes	Echauffement	Activité	Athlètes
Anne	Relais/Sprint	Clara - Ainhoa - Margaux Bo - Noah - Arthur - Clemence - Laly - Mya	Anne	Javelot / Balle H	Margaux Bo - Noah - Arthur - Mya - Quentin - Elsa - Lisa
Théo	Start	Theo - Sarah - Ines - Elsa - Lea	Théo	Relais/Sprint	Luna - Raphael D - Theo - Ines - Charlotte
Guillaume	Hauteur	Raphael D - Gil - Clement - Quentin - Margaux	Guillaume	Start	Gil - Clement - Julie - Margaux - Lyn - Candice
Igor	Poids	Luna - Raphael B - Lisa - Julie - Charlotte - Lyn - Candice	Igor	Longueur	Clara - Ainhoa - Raphael B - Clemence - Sarah - Laly - Lea
				18h30 - 20h00	Piscine
Vendredi 03/08					
AM 9 Tous			PM		
Echauffement	Activité	Athlètes	Retour Mouscron		
Anne		Compétition par équipe			
Théo		Disque			
Guillaume		Longueur			
Igor		60 m (+start)			
		Relais - obstacles			

#### Horaire type d'une journée

Revell	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