

Stage Graveline Aout 2021					
Plan d'entrainement					
Avant toutes les séances un échauffement de 15 à 20 minutes					
<b>Lundi 02/08</b>					
AM 1			PM 2		
Echauffement					
Entraîneur	Activité	Athlètes	Entraîneur	Activité	Athlètes
Theo	Sprint	Minimes	Theo	Poids	Pupilles
Guillaume	Haies	Pupilles	Guillaume	Disque	Cadettes
Igor	Longeur	Cadettes	Igor	Javelot	Minimes
					Plage
<b>Mardi 03/08</b>					
AM 3			PM 4		
Echauffement					
Entraîneur	Activité	Athlètes	Entraîneur	Activité	Athlètes
Theo	Longeur	Pupilles	Theo	Poids	Cadettes
Igor	Haies	Cadettes	Guillaume	Disque	Minimes
Guillaume	Hauteur	Minimes	Igor	Javelot/BH	Pupilles
					Multisport
<b>Mercredi 04/08</b>					
AM 5			PM 6		
Echauffement Theo			Echauffement (Jeux) Anne		
Entraîneur	Activité	Athlètes	Entraîneur	Activité	Athlètes
Theo	Hauteur	Pupilles			
Guillaume	Hauteur	Cadettes			Parcours découverte Gravelines
Igor	Haies	Minimes			
<b>Jeudi 05/08</b>					
AM 7			PM 8		
Echauffement Guillaume			Echauffement (Jeux) Igor		
Entraîneur	Activité	Athlètes	Entraîneur	Activité	Athlètes
Theo	Sprint / Start	Minimes	Anne	Disque	Pupilles
Guillaume	VMA / Start	Cadettes	Guillaume	Javelot	Cadettes
Igor	Sprint / Start	Pupilles	Theo	Endurance	Minimes
					Plage
<b>Vendredi 06/08</b>					
AM 9			PM		
Echauffement Tous					
Entraîneur	Activité	Athlètes			
Anne / Theo					
Guillaume	Compétition				
Igor					
<b>Horaires type d'une journée</b>					

Reveil	7H15
Petit déjeuner	8H00
Départ Stade	9H15
Entraînement	9H45 - 12H00
Dîner	12H30
Départ Stade	13H40
Entraînement	14h00 - 16H30
Activité	16H30 - 18H30
Souper	19H00
Soirée	20H00 - 21H45
Extinction des feux	22H00