

## Stage d'entraînement 2018

### Horaire du vendredi :

10h00	Entraînement (30% physique général / 20% physique spécial / 30% technique / 20% match)
11h50	Stretching
12h00	Fin d'entraînement
12h15	Pique – nique (libre)
14h00	Reprise de l'entraînement (20% physique général / 30% physique spécial / 30% technique / 20% match)
17h00	Stretching
17h15	Fin de l'entraînement
17h30	Baignade au lac et détente

### Horaire du samedi :

09h30	Entraînement (15% physique général / 20% physique spécial / 15% technique / 20% tactique / 30% match)
11h45	Stretching
12h00	Fin de l'entraînement
12h15	Pique – nique (libre)
14h00	Reprise de l'entraînement (15% physique général / 20% physique spécial / 20% technique / 15% tactique / 30% match)
17h00	Stretching
17h15	Fin de l'entraînement
17h30	Baignade et détente, libre
19h00	Restaurant

## **Horaire du dimanche :**

09h30	Entraînement (10% physique général / 25% physique spécial / 25% technique / 20% tactique / 20% match)
11h45	Stretching
12h00	Fin de l'entraînement
12h15	Pique – nique (libre)
14h00	Tournoi interne (100% match)
16h15	Stretching
16h30	Fin de l'entraînement
17h00	Discussion
17h30	Fin du stage d'entraînement

*Important : le club n'organise pas les pique – niques, aucun logement n'est prévu pendant le stage d'entraînement.*