Zone Med - Stage 97

Sète 25 au 28 février 2013

		Lundi 25	Mardi 26	Mercredi 27	Jeudi 28
7 h	8 h		Petit Déjeuner	Petit Déjeuner	Petit Déjeuner
8 h	9 h				
9 h	10 h		*Travail dynamique à sec*		
10 h	11 h		Entrainement avec DFCS 96	Entrainement avec DFCS 96	Entrainement / Match avec DFCS 96
11 h	12 h				
12 h	13 h	**Repas Froid**	Repas	Repas	Repas
13 h	14 h	*ARRIVEE*	Repos	Repos	Rangement
14 h	15 h				*DEPART*
15 h	16 h	Installation			
16 h	17 h	Réunion	VIDEO		
17 h	18 h	*Travail musculaire à sec - Postures / Gainages / Mouvements d'Haltérophilie*			
18 h	19 h	Entrainement avec DFCS 96	Match DFCS 96	Entrainement avec DFCS 96	
19 h	20 h		Repas		
20 h	21 h	Repas	Match DCS N2	Repas	
21 h	22 h	Retour au calme		Retour au calme	
22 h	23 h	Repos	Repos	Repos	
23 h	24 h				

L'arrivée se fera au plus tard à 15 h le lundi 25 (Prière de prévenir sur votre heure d'arrivée). Le départ n'aura pas lieu avant 14 h le jeudi 28

Equipement Personnel

Chaque Joueur aura ses affaires de piscine en double (2 jeux de maillots et 2 serviettes de bains ou peignoirs) + 1
bande élastique Violette pour la musculation à sec (DECATHLON)
+ 1 ballon.
+ Ses affaires de sport (Chaussures / Short / Tee-shirt / Sweet / Survêtement

Hébergement : Lazaret (Le) Rue du Pasteur BENOIT La Corniche 34200 SETE 04 67 53 22 47

Piscine : Piscine municipale Philippe BIASCAMANO