

PROGRAMME STAGE PETIT COURONNE – 04/29 Avril - 03 Mai 2024

LUNDI 29 Avril	MARDI 30 Avril	MERCREDI 01 Mai	JEUDI 02 Mai	VENDREDI 03 Mai
<p>Accueil – Presentation</p> <p><u>10h30 -12h</u> Entraînement TT</p>	<p><u>7h20</u> Lever</p> <p><u>7h40</u> Réveil musculaire</p> <p><u>8h</u> Petit Déj</p> <p><u>9h – 9h30</u> Travail Physique <i>Appuis / Coordination / Gainage</i></p> <p><u>9h30 - 10h30</u> Entraînement TT</p> <p><i>10h30-11h30</i> Marchs</p>	<p><u>7h20</u> Lever</p> <p><u>7h40</u> Réveil musculaire</p> <p><u>8h</u> Petit Déj</p> <p><u>9h- 10h30</u> Entraînement TT</p> <p><i>10h45-11h30</i></p> <p>Matchs</p>	<p><u>7h20</u> Lever</p> <p><u>7h40</u> Réveil musculaire</p> <p><u>8h</u> Petit Déj</p> <p><u>9h – 11h</u> Entraînement TT</p> <p><u>11h – 11h30</u> Services</p>	<p><u>7h20</u> Lever</p> <p><u>7h40</u> Réveil musculaire</p> <p><u>8h</u> Petit Déj</p> <p><u>9h – 9h30</u> Travail Physique <i>Appuis / Coordination / Gainage</i></p> <p><u>9h30 – 11h30</u> Entraînement TT</p>
<p>12h15 REPAS</p> <p><u>13h - 14h</u> Sieste</p> <p><u>15h – 17h</u> Entraînement TT</p> <p><u>17h15 - 18h</u> Services</p>	<p>12h15 REPAS</p> <p><u>13h - 14h30</u> Sieste</p> <p><u>15h – 15h30</u> Services</p> <p><u>15h30 – 17h</u> Entraînement TT</p> <p><u>17h15 - 18h</u> Marchs</p>	<p>12h15 REPAS</p> <p><u>13h - 14h30</u> Sieste</p> <p><u>15h – 17h</u> Entraînement TT</p> <p><u>17h15-18h30</u> ACTIVITES</p>	<p>12h15 REPAS</p> <p><u>13h - 14h30</u> Sieste</p> <p><u>15h – 17h</u> Matches/Tournoi</p>	<p>12h15 REPAS</p> <p><u>13h30 - 15h30</u> Matches/Tournoi</p> <p><u>16h30</u> Fin du stage</p>
<p>19h15 REPAS</p> <p><u>20h – 21h</u> Libre</p> <p><u>21h30</u> Coucher</p>	<p>19h15 REPAS</p> <p><u>20h – 21h</u> Libre</p> <p><u>21h30</u> Coucher</p>	<p>19h15 REPAS</p> <p><u>20h – 21h</u> Libre</p> <p><u>21h30</u> Coucher</p>	<p>19h15 REPAS</p> <p><u>20h – 21h</u> Libre</p> <p><u>21h30</u> Coucher</p>	