

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<p>RDV : 8 H 00</p> <p>LIEU : Piste de Champagny</p> <p>PROGRAMME :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Echauffements</li> <li>- Travail des games</li> <li>- slalom</li> <li>- Vidéo</li> </ul>	<p>RDV : 8 H 00</p> <p>LIEU : Piste de Champagny</p> <p>PROGRAMME :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Echauffements</li> <li>- Travail de trajectoire</li> <li>- slalom</li> <li>- Vidéo</li> </ul>	<p>RDV : 8 H 00</p> <p>LIEU : Piste de Champagny</p> <p>PROGRAMME :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Echauffements</li> <li>- Travail des départs</li> <li>- Travail des figures</li> <li>- slalom</li> <li>- Vidéo</li> </ul>	<p>RDV : 8 H 00</p> <p>LIEU : Piste de Champagny</p> <p>PROGRAMME :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Echauffements</li> <li>- Slalom</li> <li>- Chrono</li> <li>- Vidéo</li> </ul>	<p>RDV : 8 H 00</p> <p>LIEU : Piste de Champagny</p> <p>PROGRAMME :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Echauffements</li> <li>- Slalom</li> <li>- Chrono</li> <li>- Vidéo</li> </ul>
<p>RDV : 16 H 00</p> <p>Sport</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Séance de vitesse</li> <li>- Renforcement musculaire</li> </ul> <p>RDV : 17 H 00</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Retour vidéo</li> </ul> <p>RDV : 18 H 30</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cours : La reconnaissance</li> </ul>	<p>RDV : 16 H 00</p> <p>Sport</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Proprioception</li> <li>- Renforcement musculaire</li> </ul> <p>RDV : 17 H 00</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Retour vidéo</li> </ul> <p>RDV : 18 H 30</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cours : Notion de trajectoire</li> </ul>	<p>RDV : 16 H 00</p> <p>Sport</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Endurance</li> <li>- Sport co.</li> <li>- Renforcement musculaire</li> </ul> <p>RDV : 17 H 00</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Retour vidéo</li> </ul> <p>RDV : 18 H 30</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-préparation ski</li> </ul>	<p>RDV : 16 H 00</p> <p>Sport</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pliométrie</li> </ul> <p>RDV : 17 H 00</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Retour vidéo</li> </ul> <p>RDV : 18 H 30</p>	<p>RDV : 16 H 00</p> <p>Sport ou Bilan de fin de stage</p> <p>RDV : 17 H 00</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Retour vidéo</li> </ul> <p>FIN DE STAGE</p>

CE PROGRAMME EST INDICATIF ET SUSCEPTIBLE DE MODIFICATIONS