



PLANNING

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
	7h Petit-déjeuner	7h Petit-déjeuner	7h Petit-déjeuner	7h Petit-déjeuner	8h Petit-déjeuner
	Réveil musculaire	Analyse Vidéo	8h - 9h30 Entraînement	Entraînement des pros*	Analyse Vidéo
	9h30 - 11h Entraînement	Activités / jeux	Temps libre		9h30 - 11h Entraînement
	Culture Handball	11h - 12h30 Entraînement	Activités / jeux	11h - 12h30 Entraînement	Activités / jeux
	Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner
	Spécifique gardiens de but	Arbitrage	Visite des installations professionnelles	Arbitrage	Diplôme
16h Accueil des stagiaires	15h30 - 17h Entraînement	Préparation physique Motricité		Préparation physique Motricité	Tournoi
	Activités / jeux	17h - 18h30 Entraînement		17h - 18h30 Entraînement	
Dîner	Dîner	Dîner	Dîner	Dîner	Fin du stage à 17h
Matches Evaluation	Matches	Matches	Matches	Matches	

*Planning sous réserve de modifications et sous réserve de disponibilités des joueurs professionnels