

Plan du stage U8-U14. Du 13 au 17 avril.

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
10H00 – 11H00	Travail des jambes Général et spécifique	Travail des jambes Général et spécifique	Préparation physique général	Travail des jambes Général et spécifique	Jeux collectifs
11H00 – 12H00	Travail de partenaire Technique escrime	Assauts dirigés Leçons individuels	Assauts libres Leçons individuels	Assauts dirigés Leçons individuels	Assauts dirigés Leçons individuels
12H00 – 14H00	Déjeuner				
14H00 – 15H00	Assauts dirigés Leçons individuels	Jeux collectifs	Pause	Jeux collectifs	Compétition inv.
15H00 – 16H00	Assauts libres Leçons individuels	Travail de relâchement Etirements musculaires	Pause	Travail de relâchement Etirements musculaires	Compétition équipe.