PROGRAMME STAGE OCTOBRE

Groupe Compétition

9h - 17h00

HEURE	26/10/2026 LUNDI	H1	27/10/2026 MARDI	H2	28/10/2026 MERCREDI	H3	29/10/2026 JEUDI	H4	30/10/2026 VENDREDI	H5
09:00	Course exterieur	30 min	Course exterieur	30 min	REPOS		Course exterieur	30 min	Course exterieur	30 min
09:30	Echauffement	1h	TABATA / PPG	30 min			Echauffement	1h	TABATA / PPG	30 min
10:00	Gymnique		Travail manip				Corde		Travail manip	
10:30	Travail		Cerceau / Ballon	1h			Travail		Ruban / Massues	1h
11:00	D'enchainement	1h30	Travail de coordination	30 min			D'enchainement	1h30	Travail de coordination	30 min
11:30			Etirement souplesse	30 min					Etirement souplesse	30 min
12:00	R	1h	E	1h	P	1h	A	1h	S	1h
12:30										
13:00	Echauffement	30 min	Echauffement	1h	REPOS		Echauffement	30 min	Echauffement	1h
13:30	Barre au sol	30 min	Ballon				Pré accrobatie	30 min	Gymnique	
14:00	Travail		Travail				Travail		Travail	
14:30	de recherche	1h	de recherche	1h			de recherche	1h	D'enchainement	1h30
15:00										
15:30	Travail		Travail				Travail		Simulation compétition	
16:00	D'enchainement	2h	D'enchainement	2h			D'enchainement	2h	Démonstration loisir	1h30
16:30										
17:00										