

SEMAINE 1

Lundi 21 Décembre

Mardi 22 Décembre

Mercredi 23 Décembre

09h45	Ouverture du gymnase	
10h00 11h00	Denis MATE Groupe du Samedi matin 10h00-11h00	
11h00 12h30	Denis MATE Groupe du Samedi matin 11h00-13h00 Groupe du Dimanche matin 09h00-10h30	
13h30	Accueil Stagiaires Hockey	
	U11/U13 - Denis MATE	U15/U17 - David MACHON
	Tests Technique	Tests Physique
13h45 15h30	Technique Roller Virage/Freinage Marche Avant Marche Arrière	Renforcement Musculaire Vitesse Tonicité
15h30	Collation : Récupération énergétique	
	U11/U13 - Denis MATE	U15/U17 - David MACHON
	Tests Physique	Tests Technique
15h45 17h30	Renforcement Agilité Coordination Explosivité	Technique Roller Virage/Freinage Marche Avant Marche Arrière
18h00	Fermeture du gymnase	

09h45	Ouverture du gymnase	
10h00 11h00	Denis MATE Groupe du Samedi matin 10h00-11h00	
11h00 12h30	Denis MATE Groupe du Samedi matin 11h00-13h00 Groupe du Dimanche matin 09h00-10h30	
13h30	Accueil Stagiaires Hockey	
	U11/U13 - Denis MATE	U15/U17 - David MACHON
	Roller Hockey	Physique
13h45 15h30	Technique Passe Explosivité Intensité	Renforcement Agilité Coordination Explosivité
15h30	Collation : Récupération énergétique	
	U11/U13 - Denis MATE	U15/U17 - David MACHON
	Physique	Roller Hockey
15h45 17h30	Renforcement Musculaire Vitesse Tonicité	Technique Passe Explosivité Intensité
18h00	Fermeture du gymnase	

09h45	Ouverture du gymnase	
10h00 11h00	Denis MATE Groupe du Samedi matin 10h00-11h00	
11h00 12h30	Denis MATE Groupe du Samedi matin 11h00-13h00 Groupe du Dimanche matin 09h00-10h30	
13h30	Accueil Stagiaires Hockey	
	U11/U13 - Denis MATE	U15/U17 - David MACHON
	Physique	Roller Hockey
13h45 15h30	Renforcement Agilité Coordination Explosivité	Passes Faire le bon choix devant le filet
15h30	Collation : Récupération énergétique	
	U11/U13 - Denis MATE	U15/U17 - David MACHON
	Roller Hockey	Physique
15h45 17h30	Passes Faire le bon choix devant le filet	Renforcement Agilité Coordination Explosivité
17h00	Denis MATE et David MACHON	
17h45	Spécifique Gardien	
18h00	Fermeture du gymnase	