

**SEMAINE 2**

**Lundi 28 Décembre**

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

**Mardi 29 Décembre**

16h30	Ouverture du gymnase
	<b>U11/U13/U15/U17 - David MACHON</b>
	Roller Hockey
17h00 19h00	Technique Passe Explosivité Intensité
19h30	Fermeture du gymnase

**Mercredi 30 Décembre**

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