

Planning stage escrime perfectionnement du lundi 18 au vendredi 22 février 2019

HORAIRES	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
9H00/10H00	ACCUEIL STAGIAIRES	RENFORCEMENT MUSCULAIRE	W PAR ATELIERS/ LECONS IND	RENFORCEMENT MUSCULAIRE	W Fondamentaux
10H00/11H00	W Fondamentaux	W SUR SITUATION TACTIQUE	MATCHS A THEME	W SUR SITUATION TACTIQUE	W PAR ATELIERS/ LECONS IND
11H00/12H00	W PAR ATELIERS/ LECONS IND	W TECHNIQUE	MATCHS A THEME	W TECHNIQUE	W PAR ATELIERS/ LECONS IND
12H00/13H30	REPAS/REPOS	REPAS/REPOS	REPAS/REPOS	REPAS/REPOS	REPAS/REPOS
13H30/14H00	Echauffement ludique	W PAR ATELIERS	REPARATION D'ARMES	W PAR ATELIERS	Echauffement ludique
14H00/15H00	MATCHS A THEME	REGLEMENTATION	MONTEE DESCENTE	REGLEMENTATION	POULE UNIQUE
15H00/16H00	MATCHS A THEME	MATCHS PAR EQUIPE	LES ETIREMENTS	MATCHS PAR EQUIPE	POULE UNIQUE
16H00/17H00	ASSAUTS LIBRE	ARBITRAGE	SOPHROLOGIE	ASSAUTS LIBRE	DEBREFING DU STAGE