

STAGE PRÉPARATION CEJ

CEYRAT - 1er au 9 juillet 2021

HORAIRE	JEUDI 1ER	VENDREDI 2	SAMEDI 3	DIMANCHE 4
7h15		LEVER	LEVER	LEVER
7h30				
7h45		PETIT DÉJEUNER	PETIT DÉJEUNER	PETIT DÉJEUNER
8h				
8h15				
8h30				
8h45				
9h		RÉUNION DÉBUT DE STAGE	15' services courts liftés + 2X10' remises	
9h15				Fin échauffement top/top
9h30				1 contrat 1 exo libre
9h45				
10h		SÉANCE GAMES 3 EXOS 2/2 1/2	Fin échauffement RV RV SÉANCE GAMES 2 angles milieu changement direction Service remise courte attaque	
10h15		2 milieu 1 angle 4 passages = 11 fois		Services avec cibles
10h30		1 construction libre à partir d'un long	Top 9 à l'addition des points	SÉANCE AÉROBIE FRACTIONNÉ
10h45				
11h				
11h15		ÉTIREMENTS + DOUCHE	ÉTIREMENTS + DOUCHE	DOUCHE
11h30				
11h45		DÉJEUNER	DÉJEUNER	DÉJEUNER
12h				
12h15				
12h30				
12h45				
13h		REPOS - SIESTE	REPOS - SIESTE	
13h15				
13h30				
13h45				
14h				REPOS - SIESTE
14h15				
14h30				
14h45				
15h				
15h15		2 SERVICES AU CHOIX	Echauffement tennis ballon	
15h30				
15h45				
16h		SÉANCE DOUBLE	2 Schémas de jeu dont 1 au choix	
16h15				
16h30		PANIER DE BALLE		
16h45				
17h				
17h15				
17h30				
17h45				
18h				
18h15	SÉANCE ACCUEIL	CIRCUIT MULTIFORME + GAINAGE	PANIER DE BALLE TK + 15/15 FRACTIONNÉ DPLT	RANDONNÉE PUY DE DÔME
18h30				
18h45		ÉTIREMENTS + DOUCHE	ÉTIREMENTS + DOUCHE	
19h				
19h15	DINER	DINER	DINER	DINER
19h30				
19h45				
20h				
20h15	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS
20h30				
20h45				
21h				
21h15	Temps libre	Pétanque	Temps libre	Vidéo
21h30				
21h45				
22h	COUCHER	COUCHER	COUCHER	COUCHER