



PROGRAMME DETAILLE – STAGE CLUB REPRISE

« préparation physique et spécifique »

26 / 27 / 28 août - Angers

mercredi 26 août Préparation physique générale	jeudi 27 août Préparation physique spécifique escrime	vendredi 28 août Escrime
RV Stade de l'Arceau 1 rue Guillaume Lekeu 9h30 – 12h00 - Athlétisme, jeux – Stade de l'Arceau	9h30 – 12h00 - Préparation physique spécifique, (jambes et cible)	9h30 – 12h30 - Fondamentaux, travail technique, assauts à thème ; préparation mentale spécifique compétition.
12h00 – 13h30 - Pique-nique Détente	12h00 – 13h30 - Déjeuner Détente	12h30 – 13h30 - Déjeuner Détente
13h30 – 16h30 - Piscine Monplaisir*, Bd Copernic (y récupérer votre enfant)	13h30 – 16h30 - Fondamentaux, travail technique.	13h30 – 16h30 - Echauffement spécifique, matchs libres et arbitrage.

**Accompagnement piscine : les Maitres Varzaru ;
adulte accompagnateur supplémentaire bienvenu.*