



PROGRAMME DETAILLE – STAGE CLUB REPRISE « préparation physique et spécifique »

29 / 30 / 31 août – Angers

lundi 29 août Préparation physique	mardi 30 août Préparation générale & Escrime	mercredi 31 août Escrime
! RV Stade de l'Arceau ! 1 rue Guillaume Lekeu	Piscine et Salle d'armes Jean Bouin	Piscine et Salle d'armes Jean Bouin
9h30 – 12h00 - Athlétisme, jeux – Stade de l'Arceau. (retour salle d'Armes en bus)	9h30 – 11h00 - Natation avec un Maitre-Nageur 11h00 – 12h00 : Echanges avec Maxime Baudry, préparateur mental	9h30 – 11h00 - Natation avec un Maitre-Nageur. 11h00 – 12h00 : Détecter une panne, réparer son matériel
12h00 – 13h30 - Pique-nique Détente	12h00 – 13h30 - Déjeuner Détente	12h30 – 13h30 - Déjeuner Détente
13h30 – 16h30 - Préparation physique spécifique, salle d'armes Jean Bouin.	13h30 – 16h30 - Fondamentaux, travail technique.	13h30 – 16h30 - Echauffement spécifique, matchs libres et arbitrage.

Programme prévisionnel – sous réserve d'accord définitif de la Ville pour l'accès à la piscine Jean Bouin