

PLANNING PREVISIONNEL STAGE NATIONAL MINIMES REIMS du 24 au 28 octobre 2019

| JEUDI 24 oct | VENDREDI 25 oct | | SAMEDI 26 oct | | DIMANCHE 27 oct | | LUNDI 28 oct |
|---|--|--|---|--------------------------------|--|--------------------------------|--|
| | Entraînement SPECIALITE 1 | Suivi Médical Individuel | Entraînement SPECIALITE ou FAMILLE | Suivi Médical Individuel | Entraînement SPECIALITE 1 | Suivi Médical Individuel | Petit déjeuner 9h00 Départ |
| | repas | | repas | | repas | | |
| ACCUEIL CREPS REIMS route de Bézanne 14h30 à 16h | SEANCE COLLECTIVE EDUCATIFS + RENFORCEMENT MUSCULAIRE | | 15h00 arrivée des entraîneurs personnels | | ENTRAINEMENT COLLECTIF + RECUPERATION | | |
| SEANCE DE MISE EN ROUTE | | ATELIERS DE SUIVI | | | | | |
| 19h repas | repas | repas | repas | | | | |
| Réunion d'accueil + infos – I run clean | Intervention Olympisme et Performance | Intervention sur le déroulement de la saison 2018 et les bons choix pour accéder au HN | Intervention sur la fixation d'objectifs | | | | |