COMITÉ RÉGIONAL NOUVELLE-AQUITAINE

Stage Collectif AVENIR - Boulazac - 23/27 Août 2021

Lundi 23-août

Groupe 1 | Groupe 2 | Groupe 3

- 14h00 Acceuil du Stage AVENIR GAF
- Echauffement Collectif
- 15h00 Evaluation Condition Physique GENERAL
- 16h00
- 17h00 Trampoline / Fast Track / Bases Acrobatique
- Circuit Training Général
- 18h00 Etirements
- 19h00 DOUCHE HOTEL
- Dîner
- 20h00
- 21h00 Coucher

Mardi 24-août

Groupe 1 | Groupe 2 | Groupe 3

- 7h30 Réveil Musculaire Footing 20'
- 8h00 Souplesse active Battements élastique | Trampoline et chute Pile | Proprioception
- PP abdos dorsaux | PP Alignement | PP Jambes
- 9h00 Petit déjeuner
- 10h00 REPOS
- Mise en route
- 11h00 Circuit PP | Gymnique Poutre | Gymnique Sol
- SAUT | POUTRE | SOL
- 12h00 BARRES | SOL | POUTRE
- Etirements
- 13h00 Déjeuner
- 14h00 REPOS
- Echauffement Cardio
- 16h00 POUTRE | SAUT | BARRES
- 17h00 SOL | BARRES | SAUT
- 18h00 Circuit Training Général
- Etirements
- 19h00 Dîner
- 20h00 DOUCHE HOTEL
- 21h00 Coucher

Mercredi 25-août

Groupe 1 | Groupe 2 | Groupe 3

- 7h30 Réveil Musculaire Footing 20'
- 8h00 Proprioception | Souplesse active Battements élastique | Trampoline et chute Pile
- PP Jambes | PP abdos dorsaux | PP Alignement
- 9h00 Petit déjeuner
- 10h00 REPOS
- Mise en route
- 11h00 Gymnique Poutre | Gymnique Sol | Circuit PP
- POUTRE | SOL | SAUT
- 12h00 SOL | POUTRE | BARRES
- Etirements
- 13h00 Déjeuner
- 14h00 REPOS
- Echauffement Cardio
- 16h00 BARRES | SAUT | POUTRE
- 17h00 SAUT | BARRES | SOL
- 18h00 Circuit Training Général
- Etirements
- 19h00 Dîner
- 20h00 DOUCHE HOTEL
- 21h00 Coucher

Jeudi 26-août

Groupe 1 | Groupe 2 | Groupe 3

- 7h30 Réveil Musculaire Footing 20'
- 8h00 Trampoline et chute Pile | Proprioception | Souplesse active Battements élastique
- PP Alignement | PP Jambes | PP abdos dorsaux
- 9h00 Petit déjeuner
- 10h00 REPOS
- Mise en route
- 11h00 Gymnique Sol | Circuit PP | Gymnique Poutre
- SOL | SAUT | POUTRE
- 12h00 POUTRE | BARRES | SOL
- Etirements
- 13h00 Déjeuner
- 14h00 REPOS
- Echauffement Cardio
- 16h00 SAUT | POUTRE | BARRES
- 17h00 BARRES | SOL | SAUT
- 18h00 Circuit Training Général
- Etirements
- 19h00 Dîner
- 20h00 DOUCHE HOTEL
- 21h00 Coucher

Vendredi 27-août

Groupe 1 | Groupe 2 | Groupe 3

- 9h00 Proprioception
- Circuit Training Général
- 10h00 DEFIS EQUIPE
- 12h00 Etirements
- Déjeuner
- Clôture du Stage AVENIR GAF