

Planning semaine type

Dimanche : arrivée vers 14h ou bien vers 12h si beaucoup de stagiaires (film et objectifs semaine)

Lundi :

8h30 : travail mental (technique sophrologie)

9h30 : échauffements, travail sur les objectifs techniques

12h : fin et repas

13h30 : reprise (préparation pour le lendemain)

16h : possibilité d'arrêt et de continuer 1/2h

Mardi : idem horaire du lundi (objectifs techniques différents)

Mercredi : idem horaire du lundi et mardi (objectifs techniques différents)

Jeudi :

9h : échauffements, travail technique sur les objectifs

12h : fin et repas

13h30 : reprise, objectif de globalisation et de pouvoir tirer sur de plus grande distance

16h : possibilité de s'arrêter ou bien de continuer 1/2h

Vendredi :

9h : échauffements, travail technique sur les objectifs

12h : fin et repas (règlement du stage)

13h30 : reprise

15h30 : bilan collectif fin du stage

16h : Fin du stage