

# LPOA

## STAGE PREPARATION ° 01

	Mardi 15.févr	Mercredi 16.févr	Jeudi 17.févr	Vendredi 18.févr	Samedi 19.févr	Dimanche 20.févr		
8h00	Début stage	Petit Déjeuner	Footing	Petit Déjeuner	Footing	Petit Déjeuner	8h00	
8h30							8h30	
9h00		Footing	Petit Déjeuner	Footing	Petit Déjeuner	Footing	9h00	
9h30							9h30	
10h00		Repos	Repos	Repos	Repos	Repos	10h00	
10h30		Etirements	Etirements	Etirements	Etirements	Etirements	10h30	
11h00		Cours mécanique	Piscine	Anglais	Piscine	Cours Moteur	11h00	
11h30							11h30	
12h00							12h00	
12h30							12h30	
13h00		Dejeuner	Dejeuner	Dejeuner	Dejeuner	Dejeuner	13h00	
13h30							13h30	
14h00		Repos	Repos	Repos	Repos	Repos	14h00	
14h30							14h30	
15h00		Reflex	Anglais	Musculation	Reflex	Musculation	15h00	
15h30								
16h00			Anglais		Cours	Cours	Cours	
16h30						Règles Courses	Technique	Setup
17h00					Musculation	Massage	Massage	Massage
18h30							18h30	
19h00	Entretien avec prof. Anglais	Repos	Repos	Repos	Repos	Fin Stage		
19h30								
20h00	Diner	Diner	Diner	Diner	Diner		20h00	
20h30						20h30		