

PLANNING STAGE DE RUGBY

	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
7h30		Petit-déjeuner	Petit-déjeuner	Petit-déjeuner	Petit-déjeuner	Petit-déjeuner	Petit-déjeuner
8h - 9h		Réveil musculaire Analyse vidéo attitudes	Réveil musculaire Initiation à la méditation	Réveil musculaire Intervention vidéo joueur pro	Réveil musculaire Initiation à la méditation	Réveil musculaire Intervention vidéo joueur pro	Préparation des affaires et départ des stagiaires
9h - 11h		Entraînement & techniques individuelles	Entraînement & techniques individuelles	Entraînement & techniques individuelles	Entraînement & techniques individuelles	Entraînement & techniques individuelles	
11h - 12h		Jeux & activités	Jeux & activités	Jeux & activités	Jeux & activités	Jeux & activités	
12h30		Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner	
14h - 16h	Accueil des stagiaires Réunion de présentation avec Kévin Gourdon	Entraînement collectif	Entraînement collectif	Jeux et activités	Entraînement collectif	Tournoi & match	
16h30	Installation dans les chambres	Goûter	Goûter	Goûter	Goûter		
17h - 19h	Entraînement collectif	Repos Jeux et activités	Repos Jeux et activités	Préparation physique générale	Repos Jeux et activités		
19h30	Dîner	Dîner	Dîner	Dîner	Dîner	Dîner	
20h - 22h	Veillée & jeux	Veillée & jeux	Veillée & jeux	Veillée & jeux	Veillée & jeux	Soirée de fin de stage	