

# PLANNING STAGE DE VOLLEYBALL

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
7h30		Petit déjeuner	Petit déjeuner	Petit déjeuner	Petit déjeuner	Petit déjeuner
8h - 10h		Entraînement	Entraînement	Entraînement	Entraînement	Préparation des affaires et départ des stagiaires
10h - 12h		Préparation physique générale	Jeux et activités	Préparation physique générale	Jeux et activités Repos	
12h30		Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner	
14h - 16h	Accueil des stagiaires au CREPS de Saint-Raphaël Réunion de présentation avec Victoria RAVVA et Pierre PUJOL	Repos Jeux et activités	Sortie plage	Repos Jeux et activités	Tournoi au Pradet	
16h30	Goûter	Goûter	Goûter	Goûter		
17h - 19h	Entraînement	Entraînement	Entraînement	Entraînement		
19h30	Dîner	Dîner	Dîner	Dîner		
20h - 22h	Veillée & jeux	Veillée & jeux	Veillée & jeux	Veillée & jeux		

Ce planning est prévisionnel et peut être soumis à des modifications (planning non contractuel)