



STAGE VACANCES FEVRIER DARDILLY

BMX/MULTISPORT

SEMAINE 1

GROUPE	3+4	1+2	1+2	3+4	1+2+3+4
J	LUN 13	MAR 14	MER 15	JEU 16	VEN 17
	PREPARATION COURSE RA	MULTISPORTS		PREPARATION COURSE RA	MULTISPORTS
MATIN	renforcement musculaire starts analyse vidéos	salle Moulin Caron basket-ball badminton	JOURNEE 100% BMX	multisports salle Moulin Caron badminton basket-ball	terrain extérieur basket-ball hand-ball
	BMX	BMX		BMX	BMX
APRES-MIDI	perfectionnement technique preparation physique (plio, sprints, survitesse...) analyse vidéos chronos	perfectionnement technique jeux sur le vélo passage en groupe starts	JOURNEE 100% BMX	perfectionnement technique preparation physique (plio, sprints, survitesse...) passages en groupe virages starts	perfectionnement technique preparation physique (plio, sprints, survitesse...) passages en groupe virages starts

SEMAINE 2

GROUPE	1+2	1+2	3+4	3+4	1+2+3+4
J	LUN 20	MAR 21	MER 22	JEU 23	VEN 24
	BMX	MULTISPORTS	BMX	MULTISPORTS	MULTISPORTS
MATIN	JOURNEE 100% BMX	salle Moulin Caron Foot en salle	JOURNEE 100% BMX	salle Moulin Caron Foot en salle	terrain extérieur basket-ball hand-ball
	BMX	BMX	BMX	BMX	BMX
APRES-MIDI	JOURNEE 100% BMX	perfectionnement technique jeux sur le vélo passage en groupe starts	JOURNEE 100% BMX	perfectionnement technique preparation physique (plio, sprints, survitesse...) passages en groupe virages starts	perfectionnement technique preparation physique (plio, sprints, survitesse...) passages en groupe virages starts

GROUPE 1 = 10H-12H

GROUPE 2 = 14H-16H

GROUPE 3 = 16H-18H

GROUPE 4 = 18H-20H

Exemple : votre enfant vient aux entrainements le mercredi et le samedi à 14 h, il fera parti du groupe 2 et peut venir au stage les 14-15-17 et/ou 20-21-24 février,