

Stages BOURGOGNE - Espace saint Ex à Autun

Lundi 21 au mercredi 23 décembre 2009

Collectif Bourgogne Juniors (21 & 22) - Prépa France Cyclo-cross (22 & 23)

	LUNDI	MARDI		MERCREDI
	Stage Juniors	Stage Juniors	Stage Cyclo-cross	Stage Cyclo-cross
7 h		Réveil musculaire (footing)		Réveil musculaire (footing)
8 h		Petit déjeuner		Petit déjeuner
9 h	Accueil de 9h30 à 10h00		Accueil de 9 h à 9h30	Entraînement technico-tactique
10 h	Présentations, explications sur le dispositif et préparation de la saison	Course d'Orientation sous forme de "Carte aux Trésors". Première partie à pied puis seconde partie à V.T.T.	Entraînement "technique" sous ateliers (Théâtre)	
11 h				
12 h	Déjeuner	Course d'Orientation sous forme de "Carte aux Trésors". Première partie à pied puis seconde partie à V.T.T.	Déjeuner	Déjeuner
13 h	Activités de P.P.G. en extérieur (théâtre Romain et plan d'eau du Vallon) : footing, PPG et renforcement, jeux collectifs		Entraînement spécifique (de type intensités longues) puis sur route	Entraînement spécifique (de type intensités courtes) et récup sur route
14 h				
15 h				Fin du stage et bilan prospectif
16 h				
17 h	Natation et Détente (Sauna - Jacuzzi) - Piscine du Vallon	Fin du stage et bilan ouvert aux éducateurs et présidents de clubs et C.D.	Natation et Détente (Sauna - Jacuzzi) - Piscine du Vallon	
18 h				
19 h	Dîner		Dîner	
20 h				
21 h	Présentation sur l'entraînement hivernal		Etude du programme pré-France	
22 h				