

Planning stage immersion découverte

Du lundi 24 octobre au Vendredi 28 OCTOBRE 2022

Heure	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	
10H 11H	 HANDBALL	MUSCULATION 	SPE POSTES	ACTIVITE EXTERIEURE prévoir tenue chaude et running RDV au club	ACTIVITE EXTERIEURE le RDV sur le lieu d'activité à 10H à Métropolis Lanester (en face du CGR)	
11H 12H		ATHLETISATION 				★
12H 13H	 REPAS prévoir votre pique-nique	 REPAS prévoir votre pique-nique	REPAS offert par le club	 REPAS prévoir votre pique-nique	 REPAS prévoir votre pique-nique	
13H 14H	TEMPS CALME	MULTISPORTS 	 QUIZZ HANDBALL 2 gagnants = immersion complète jour de match	ANALYSE VIDEO	TOURNOI 	
14H 15H	 SPE POSTES		HANDBALL	SAVOIR-FAIRES INDIVIDUELS		★
15H 16H	★		TEMPS D'ECHANGE avec les joueurs pro	★		
19H15 20H30				OBSERVATION entraînement N1M Elite à Jean ZAY		
★	présence des joueurs pro					