Stages Rugby Sébastien CHABAL 2010

Exemple Planning semaine type

	Lundi		Mardi		Mercredi		Jeudi		Vendredi		Samedi	
Groupe	**1**	**2**	**1**	**2**	**1**	**2**	**1**	**2**	**1**	**2**	**1**	**2**
7h30			REVEIL PETIT DÉJEUNER		REVEIL PETIT DÉJEUNER		REVEIL PETIT DÉJEUNER		REVEIL PETIT DÉJEUNER		REVEIL PETIT DÉJEUNER	
8h 9h												
9h 10h			RUGBY Travail passes, utilisation, jeu au pied	Kayak	Kayak	RUGBY Attitudes plaquage / défense	Rando nature	RUGBY Prépa physique	RUGBY Combat, maul, balayage, mêlée	Rando nature	Match Rugby	
10h 11h	ACCUEIL											
11h 12h												
12h 13h	DÉJEUNER		DEJEUNER		DEJEUNER		DEJEUNER		DEJEUNER		PIQUE-NIQUE	
13h 14h	Installations, Transports		Sieste / Transports		Sieste / Transports		Sieste / Transports		Sieste / Transports			
14h 15h	RUGBY Décrassage, passes Constitution des groupes		Via Ferrata	RUGBY Travail passes, utilisation, jeu au pied	RUGBY Attitudes plaquage / défense	Via Ferrata	RUGBY Prépa physique	Beach Volley	Beach Volley	RUGBY Combat, maul, balayage, mêlée	DÉPART	
15h 16h												
16h 17h								Piscine	Piscine			
17h 18h	Retour Transports		Retour Transports		Retour Transports		Retour Transports		Retour Transports			
18h 19h	Douches TEMPS LIBRE		Douches TEMPS LIBRE		Douches TEMPS LIBRE		Douches TEMPS LIBRE		Douches TEMPS LIBRE			
19h 20h	DÎNER		DÎNER		DÎNER		DÎNER		DÎNER			
20h 21h	SOIRÉE ANIMÉE		SOIRÉE ANIMÉE		SOIRÉE ANIMÉE		SOIRÉE ANIMÉE		SOIRÉE ANIMÉE			
21h30												