



Stage interne

Du 09/02 au 21/02

Planning Stage Interne Février (Semaine 1)

	Lundi			Mardi			Mercredi			Jeudi			Vendredi			Samedi		
	9-févr.			10-févr.			11-févr.			12-févr.			13-févr.			14-févr.		
7h-7h30																		
7h30-8h																		
8h-8h30																		
8h30-9h																		
9h-9h30	Compétiteurs toute catégorie : Entraînement (9h-11h)			Compétiteurs toute catégorie : Entraînement (9h-11h)			Compétiteurs/Loisirs toute catégorie : Entraînement + prise de temps (9h-11h)			Compétiteurs toute catégorie : Entraînement (9h-11h)			Compétiteurs toute catégorie : Entraînement + prise de temps (9h-11h)			Compétiteurs toute catégorie : Entraînement (9h-11h)		
9h30-10h																		
10h-10h30																		
10h30-11h	Nageurs Loisirs toute catégorie: Entraînement (11h-12h)			Nageurs Loisirs toute catégorie: Entraînement (11h-12h)			Nageurs Loisirs toute catégorie: Entraînement (11h-12h)			Nageurs Loisirs toute catégorie: Entraînement (11h-12h)			Nageurs Loisirs toute catégorie: Entraînement (11h-12h)			Nageurs Loisirs toute catégorie: Entraînement (11h-12h)		
11h-11h30																		
11h30-12h																		
12h-12h30																		
12h30-13h																		
13h-13h30																		
13h30-14h																		
14h-14h30																		
14h30-15h																		
15h-15h30																		
15h30-16h																		
16h-16h30																		
16h30-17h																		
17h-17h30																		
17h30-18h																		
18h-18h30																		
18h30-19h				PPG (juniors) 18h15-19h			PPG (juniors) 18h30-19h						PPG (juniors) 18h30-19h					
19h-19h30				Entraînement			Entraînement						Entraînement					
19h30-20h				compétiteurs: benjamins, juniors, seniors et maîtres loisirs: juniors, seniors et maîtres			compétiteurs: benjamins, juniors, seniors et maîtres loisirs: juniors, seniors et maîtres						compétiteurs: benjamins, juniors, seniors et maîtres loisirs: juniors, seniors et maîtres					
20h-20h30																		
20h30-21h																		
21h-21h30				(19h15-21h15)			(19h15-21h15)						(19h15-21h15)					

Planning Stage Interne Février (Semaine 2)

	Lundi				Mardi				Mercredi				Jeudi				Vendredi				Samedi			
	16-févr.				17-févr.				18-févr.				19-févr.				20-févr.				21-févr.			
7h-7h30																								
7h30-8h																								
8h-8h30																								
8h30-9h																								
9h-9h30	Compétiteurs toute catégorie : Entraînement (9h-11h)				Compétiteurs toute catégorie : Entraînement (9h-11h)				Compétiteurs toute catégorie : Entraînement (9h-11h)				Compétiteurs toute catégorie : Entraînement + prise de temps (9h-11h)				Compétiteurs toute catégorie : Entraînement (9h-11h)				Compétiteurs toute catégorie : Entraînement + prise de temps (9h-11h)			
9h30-10h																								
10h-10h30																								
10h30-11h																								
11h-11h30	Nageurs Loisirs toute catégorie: Entraînement (11h-12h)				Nageurs Loisirs toute catégorie: Entraînement (11h-12h)				Nageurs Loisirs toute catégorie: Entraînement (11h-12h)				Nageurs Loisirs toute catégorie: Entraînement (11h-12h)				Nageurs Loisirs toute catégorie: Entraînement (11h-12h)				Nageurs Loisirs toute catégorie: Entraînement (11h-12h)			
11h30-12h																								
12h-12h30									Analyse de la nage : Seniors/Maîtres (12h-14h)															
12h30-13h																								
13h-13h30																								
13h30-14h																								
14h-14h30																								
14h30-15h																								
15h-15h30																								
15h30-16h																								
16h-16h30																								
16h30-17h																								
17h-17h30																								
17h30-18h																								
18h-18h30																								
18h30-19h																								
19h-19h30																								
19h30-20	compétiteurs: benjamins, juniors, seniors et maîtres loisirs: juniors, seniors et maîtres (19h15-21h15)				compétiteurs: benjamins, juniors, seniors et maîtres loisirs: juniors, seniors et maîtres (19h15-21h15)								Analyse de la nage : Juniors/Seniors (16h30-18h30)				PPG (juniors) 18h30-19h							
20h-20h30																								
20h30-21h																								
21h-21h30																								

Analyse de la nage : Le fonctionnement

Lors de l'entraînement, ceux qui le souhaitent pourront être filmés.

Lors de la restitution en salle (sur un écran), vous aurez la possibilité d'amener de quoi manger et boire pendant le visionnage. Je rappelle juste que nous n'avons pas de point d'eau dans le local et ne pouvons donc pas faire de vaisselle sur place.

Pour ceux qui ne sont pas présents du tout la deuxième semaine, vous pouvez passer me voir au local du club Vendredi 13 Février vers 16h30.

Pour toute information complémentaire, voici nos coordonnées :

L'adresse e-mail du club : cnhautjura@orange.fr

Mon adresse e-mail personnelle : tomy.damato@gmail.com

Mon numéro de téléphone : [07 60 46 94 91](tel:0760469491)

Bonne journée à tous

