PLANNING CEC 2021

Elite Gardiens A — **Elite Gardiens B**

	dimanche 4 juillet	lundi 5 juillet		mardi 6 juillet		mercredi 7 juillet		jeudi 8 juillet		vendredi 9 juillet		samedi 10 juillet	
	Elite Gardiens	Elite Gardiens A	Elite Gardiens B	Elite Gardiens A	Elite Gardiens B	Elite Gardiens A	Elite Gardiens B	Elite Gardiens A	Elite Gardiens B	Elite Gardiens A	Elite Gardiens B	Elite Gardiens A	Elite Gardiens B
06:30		07:00 PDJ		07:00 PDJ		07:00 PDJ		07:00 PDJ		07:00 PDJ		07:00 PDJ	
07:00		07:20 Rdv Vestiaire		07:20 Rdv Vestiaire		07:20 Rdv Vestiaire		07:20 Rdv Vestiaire		07:20 Rdv Vestiaire		07:20 Rdv Vestiaire	
07:30		07:45 - 09:00	07:45 Petit Déjeuner	07:45 - 09:00	07:45 Petit Déjeuner	07:45 - 09:00	07:45 Petit Déjeuner	07:45 - 09:00	07:45 Petit Déjeuner	07:45 - 09:00	07:45 Petit Déjeuner	07:45 - 09:00	07:45 Petit Déjeuner
08:00		Glace	08:15 Rdv Patinoire	Glace	08:15 Rdv Patinoire	Glace	08:15 Rdv Patinoire	Glace	08:15 Rdv Patinoire	Glace	08:15 Rdv Patinoire	Glace	08:15 Rdv Patinoire
08:30			8:30 Reveille Musculaire		8:30 Reveille Musculaire		8:30 Reveille Musculaire		8:30 Reveille Musculaire		8:30 Reveille Musculaire		8:30 Reveille Musculaire
09:00		09:15 Collation	09:15 - 10:30	09:15 Collation	09:15 - 10:30	09:15 Collation	09:15 - 10:30	09:15 Collation	09:15 - 10:30	09:15 Collation	09:15 - 10:30	09:15 Decrassage	09:15 - 10:30
09:30		09:25 - 10:25	Glace	09:25 - 10:25	Glace	09:25 - 10:25	Glace	09:25 - 10:25	Glace	09:25 - 10:25	Glace	09:30 Collation	Glace
10:00		Physique		Physique		Physique		Physique		Physique		09:45 - 10:45	
10:30		10:35 - 11:45	10:45 Collation	10:35 - 11:45	10:45 Collation	10:35 - 11:45	10:45 Collation	10:35 - 11:45	10:45 Collation	10:35 - 11:45	10:45 Collation	Rangement	10:45 Decrassage
11:00		Prep Mentale / Yoga Pilates	11:00 - 12:00	Prep Mentale / Yoga Pilates	11:00 - 12:00	Prep Mentale / Yoga Pilates	11:00 - 12:00	Prep Mentale / Yoga Pilates	11:00 - 12:00	Bilan Stage	11:00 - 12:00	**11:00 Fin de Stage**	11:00 Collation
11:30		11:45 Dejeuner	Hors Glace Gardiens	11:45 Dejeuner	Hors Glace Gardiens	11:45 Dejeuner	Hors Glace Gardiens	11:45 Dejeuner	Hors Glace Gardiens	11:45 Dejeuner	Hors Glace Gardiens		11:15 - 12:15
12:00		12:15 - 13:00	12:15 - 13:25	12:15 - 13:00	12:15 - 13:25	12:15 - 13:00	12:15 - 13:25	12:15 - 13:00	12:15 - 13:25	12:15 - 13:00	12:15 - 13:30		Rangement
12:30		Video Gardiens	Preparation Mentale	Video Gardiens	Preparation Mentale	Video Gardiens	Prep Mentale / Yoga Pilates	Video Gardiens	Prep Mentale / Yoga Pilates	Video Gardiens	Bilan Stage		**Fin de Stage**
13:00		13:30 - 14:15		13:30 - 14:15		13:30 - 14:15		13:30 - 14:15		13:30 - 14:15			
13:30		Glace	13:30 Dejeuner	Glace	13:30 Dejeuner	Glace	13:30 Dejeuner	Glace	13:30 Dejeuner	Glace	13:30 Dejeuner		
14:00													
14:30		14:30 - 15:45	14:30 - 15:45	14:30 - 15:45	14:30 - 15:45	14:30 - 15:45	14:30 - 15:45	14:30 - 15:45	14:30 - 15:45	14:30 - 15:45	14:30 - 15:45		
15:00		Glace	Glace	Glace	Glace	Glace	Glace	Glace	Glace	Glace	Glace		
15:30	14:00 - 14:45 RDV Stagiaire												
16:00	15:45 - 16:00 Presentation						16:00 Collation						
16:30	16:00 Théorie	16:15 - 17:15	16:15 Collation	16:15 - 17:15	16:15 Collation	16:30 - 19:30	16:00 - 17:00	16:15 - 17:15	16:15 Collation	16:15 - 17:15	16:15 Collation		
17:00	16:30 - 17:30	Hors Glace Gardiens	16:45 - 17:30	Hors Glace Gardiens	16:45 - 17:30		Glace	Hors Glace Gardiens	16:45 - 17:30	Hors Glace Gardiens	16:45 - 17:30		
17:30	Glace	17:45 Dîner	Glace	17:45 Dîner	Glace	Rafting	17:30 - 20:00	17:45 Dîner	Glace	17:45 Dîner	Glace		
18:00			18:00 Video Gardiens		18:00 Video Gardiens		Rafting		18:00 Video Gardiens		18:00 Video Gardiens		
18:30	18:00 Installation	18:45 Theorie Match	18:30 Dîner	18:30 - 19:30	18:30 Dîner			18:45 Theorie Match	18:30 Dîner	18:30 - 19:30	18:30 Dîner		
19:00	18:30 Dîner		19:15 - 20:15	Jeu Collectif	19:00 Theorie Match				19:15 - 20:15	Jeu Collectif	19:00 Theorie Match		
19:30		19:45 - 20:45	Jeu Collectif	19:45 Decrassage	19:45 - 20:45			19:45 - 20:45	Jeu Collectif	19:45 Decrassage	19:45 - 20:45		
20:00	19:00 Théorie	Match 3 x15' sans AC	20:15 Decrassage	20:15 Collation	Match 3 x15' sans AC	20:00 BBQ	20:30 BBQ	Match 3 x15' sans AC	20:15 Decrassage	20:15 Collation	Match 3 x15' sans AC		
20:30		21:00 Decrassage	20:30 Collation		21:00 Decrassage			21:00 Decrassage	20:30 Collation		21:00 Decrassage		
21:00	20:30 Collation	21:15 Collation	**21:00 Heure du coucher**		21:15 Collation		20:30 Collation	21:15 Collation	**21:00 Heure du coucher**		21:15 Collation		
21:30	**21:00 Heure du coucher**	**21:00 Heure du coucher**		**21:00 Heure du coucher**	**21:00 Heure du coucher**	**21:00 Heure du coucher**	**21:00 Heure du coucher**	**21:00 Heure du coucher**		**21:00 Heure du coucher**	**21:00 Heure du coucher**		

Non-contractuelle, peut evoluer à tout moment en fonction des besoins du CEC 2022