



PLANNING CEC U18 2022 GARDIENS



dimanche 10 juillet

lundi 11 juillet

mardi 12 juillet

mercredi 13 juillet

jeudi 14 juillet

vendredi 15 juillet

	Joueurs et Gardiens	Gardiens	Gardiens	Gardiens	Gardiens	Gardiens
07:00		07:15 Petit Déjeuner	07:15 Petit Déjeuner	07:15 Petit Déjeuner	07:15 Petit Déjeuner	07:15 Petit Déjeuner
07:30		7:45 Rdv Patinoire	7:45 Rdv Patinoire	7:45 Rdv Patinoire	7:45 Rdv Patinoire	7:45 Rdv Patinoire
08:00		08:00 - 08:45	08:00 - 08:45	08:00 - 08:45	08:00 - 08:45	08:00 - 08:45
08:30		Musculation / Physique	Musculation / Physique	Musculation / Physique	Musculation / Physique	Musculation / Physique
09:00						
09:30		09:15 - 10:00	09:15 - 10:00	09:15 - 10:00	09:15 - 10:00	09:15 - 10:00
10:00		Glace Specific Gardien	Glace Specific Gardien	Glace Specific Gardien	Glace Specific Gardien	Glace Specific Gardien
10:30		10:15 Collation	10:15 Collation	10:15 Collation	10:15 Collation	10:15 Collation
11:00		10:30 - 11:45	10:30 - 11:45	10:30 - 11:45	10:30 - 11:45	10:30 - 11:45
11:30		Glace	Glace	Glace	Glace	Glace
12:00		12:05 Dejeuner	12:05 Dejeuner	12:05 Dejeuner	12:05 Dejeuner	12:05 Dejeuner
12:30						
13:00		12:45 Video	12:45 Video	12:45 - 14:00 Repos	12:45 Video	12:45 Video
13:30		13:30 - 15:10 Repos	13:30 - 15:10 Repos		13:30 - 15:10 Repos	Bilan de Stage
14:00				14:15 - 17:15		
14:30				RAFTING		
15:00	15:30 - 16:00 RDV Stagiaire	15:10 - 15:40 Hors Glace Gardien	15:10 - 15:40 Hors Glace Gardien		15:10 - 15:40 Hors Glace Gardien	15:10 - 15:40 Hors Glace Gardien
15:30	16:00 Presentation	15:50 - 16:35	15:50 - 16:35		15:50 - 16:35	15:40 Collation
16:00	16:15 Installation	Prepa Mentale / Yoga	Prepa Mentale / Yoga		Prepa Mentale / Yoga	15:50 - 17:00
16:30		16:45 Diner	16:45 Diner		16:45 Diner	Prepa Mentale / Yoga
17:00	17:00 Theorie					17:15 Diner
17:30	17:30 Collation	17:45 - 18:30	17:45 - 18:30	17:30 BBQ	17:45 - 18:30	
18:00	18:15 - 19:45	Glace Specific Gardien	Glace Specific Gardien	18:15 - 19:45	Glace Specific Gardien	18:15 - 19:45
18:30		18:40 Collation	18:40 Collation		18:40 Collation	
19:00	Glace	19:00 - 20:15	19:00 - 20:15	Glace	19:00 - 20:15	Glace
19:30		Glace	Glace		Glace	
20:00	20:15 Dîner			20:45 - 21:45		
20:30		20:45 - 21:45	20:45 - 21:45	Kine / Stretching / Decrassage	20:45 - 21:45	20:00 Decrassage
21:00	21:15 Collation	Kine / Stretching / Decrassage	Kine / Stretching / Decrassage	21:45 Collation	Kine / Stretching / Decrassage	20:30 FIN DE STAGE
21:30	21:30 Heure du Coucher	21:45 Collation	21:45 Collation	21:30 Heure du Coucher	21:45 Collation	
22:00		22:00 Heure du Coucher	22:00 Heure du Coucher		22:00 Heure du Coucher	

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