

Planning prévisionnel Stage de handball Joël ABATI à Troyes

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
	7h Petit-déjeuner	7h Petit-déjeuner	7h Petit-déjeuner	7h Petit-déjeuner	8h Petit-déjeuner	
	Réveil musculaire	Analyse Vidéo	8h - 9h30 Entrainement	Analyse Vidéo	Départ des stagiaires entre 10h et 12h	
	9h30-11h Entrainement	<i>Activités / jeux</i>	<i>Analyse Vidéo</i>	9h30-11h Entrainement Joël ABATI		
	Culture Handball	11h-12h30 Entrainement	<i>Sortie en ville</i>	<i>Activités / jeux</i>		
	Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner		
	Spécifique gardiens de but	<i>Activités / jeux</i>	16h30 - 18h Entrainement Joël ABATI	<i>Activités / jeux</i>		
16h Accueil des stagiaires	15h - 16h30 Entrainement Joël ABATI	<i>Préparation physique Motricité</i>	<i>Activités / jeux</i>	Tournoi de fin de stage		
	<i>Activités / jeux</i>	16h30 - 18h Entrainement Joël ABATI	Spécifique gardiens de but			
Diner	Diner	Diner	Diner	Diner		
Matches	Matches	Matches	Matches	Diplômes + Soirée		

Activités / jeux

- Baseball
- Tournoi de jeux vidéos
- Mini-foot
- Animations
- Jeux collectifs
- ...

Analyse Vidéo
Retour vidéo sur les matchs de la veille au soir.