

ORGANISÉ PAR THIBAUD SAINTECROIX ET LES RAPACES DE GAP MINEURS

U13 U15

# STAGE HOCKEY

INSCRIPTION



7 AVRIL → 11 AVRIL

250€







**HUGO PIERRON**

**PREPARATION PHYSIQUE**



Howday

**MATHIS CAILLAT**

**REFERENT THEORIE + VIDEO**



**THIBAUD SAINTECROIX**

**REFERENT STAGE + REFERENT GARDIEN**



**SEBASTIEN ROHAT**

**REFERENT JOUEUR + POWERSKATING**



**JULIEN CORREIA**

**SKILLS ATTAQUANT**



**CHAD LANGLAIS**

**SKILLS DEFENSEUR**





Lundi		Mardi		Mercredi	
9h	Accueil	8h	Accueil	8h	Réveil musculaire
9h30	Shoot et maniement (G1) Préparation physique (G2)	8h	Glace	8h30	Vidéo
10h30	Vidéo	9h	vestiaire	9h	Glace
11h	Glace	9h30	Intervention diététique (G2) Shoot et maniement (G1)	10h	Vestiaire
12h	Vestiaire + pause	10h15	Intervention diététique (G2) Shoot et maniement (G1)	10h30	Shoot et maniement (G1) Préparation physique (G2)
15h	Shoot et maniement (G2) Préparation physique (G1)	11h	Pause	11h30	Pause
16h15	Vidéo	14h15	Shoot et maniement (G1) Préparation physique (G2)	15h	Shoot et maniement (G2) Préparation physique (G1)
17h15	Glace	15h15	Shoot et maniement (G2) Préparation physique (G1)	16h	Vidéo
18h15	Vestiaire	16h15	Vidéo	17h15	Glace
18h30	Stretch et Yoga	17h15	Glace	18h15	Vestiaire
19h	Fin de journée	18h15	Vestiaire	18h30	Stretch et yoga
		18h30	Stretch et yoga	19h	Fin de journée
		19h	Fin de journée		





Jeudi		Vendredi	
8h	Réveil musculaire	8h	Glace
8h30	Vidéo	9h	Vestiaire
9h	Glace	9h30	Shoot et maniement (G2) Préparation physique (G1)
10h	Vestiaire	11h	Fin de matinée
10h30	Shoot et maniement (G2) Préparation physique (G1)	14h15	Shoot et maniement (G1) Préparation physique (G2)
11h30	Pause	16h15	Vidéo
15h	Shoot et maniement (G1) Préparation physique (G2)	17h15	Glace
16h	Vidéo	18h15	Vestiaire
17h15	Glace	18h30	Stretch et yoga
18h15	Vestiaire	19h	Moment convivial fin de stage
18h30	Stretch et yoga		
19h	Fin de journée		

