

CLUB DE HOCKEY DE ROUEN

G3

du 21 au 27 août 2011

2002 - 2003 -2004

Coachs : P. Almasy, K. Marias Magill

SB

Conctact : 02.35.15.49.60

Vestiaire

Email :

Site :

| dim. 21 août 11 | lun. 22 août 11 | mar. 23 août 11 | mer. 24 août 11 | jeu. 25 août 11 | ven. 26 août 11 | sam. 27 août 11 |
|---|----------------------------|----------------------------------|-----------------------------|----------------------------|----------------------------|-------------------------------------|
| | 8h00 RDV | 8h00 RDV | 8h00 RDV | 8h00 RDV | 8h00 RDV | 9h00 RDV |
| | 8h30 - 10h00 Hors Glace | 8h30 - 10h00 Hors Glace | 8h30 - 10h00 Hors Glace | 8h30 - 10h00 Hors Glace | 8h30 - 10h00 Hors Glace | 9h15 -9h45 Echauffement |
| | 10h15 - 11h00 Théorie | | 10h15 - 11h00 Théorie | 10h00 - 10h45 Théorie | 10h00 - 10h45 Théorie | 10h45 - 11h45 MATCH |
| | 11h30 - 12h30 Glacé | 10h45 - 12h00 Glacé | 11h30 - 12h30 Glacé | 11h30 - 12h30 Glacé | 11h30 - 12h30 Glacé | |
| | | | | | | 12H15 - 13h30 Entretiens +Goûter |
| | 13h00 - 13h45 Déjeuner | 12h30- 13h15 Repas | 13h00 - 13h45 Déjeuner | 13h00 - 13h45 Déjeuner | 13h00 - 13h45 Déjeuner | |
| 13h00 - 14h00 Accueil | | | | | | |
| | 13h45 -15h00 Repos | 13h15 -14h00 Repos ou Théorie | 14h00 -15h00 Repos | 14h00 -15h00 Repos | 14h00 -15h00 Repos | |
| 14h15 - 15h45 Mise en place Vestiaire+Réunion | | 14h00 - 15h00 Hors Glacé | | | | |
| | 15h30- 17h00 Glacé | 15h30 - 17h00 Glacé | 15h15 - 16h45 Hors Glacé | 15h30 - 17h00 Glacé | 15h30 - 17h00 Glacé | |
| 16h00 - 17h45 Tests Physiques | 17h15 - 17h45 Goûter | 17h15 - 17h45 Goûter | | 17h15 - 17h45 Goûter | 17h15 - 17h45 Goûter | |
| | 18h00 - 18h30 Piscine | 18h00 - 18h45 Piscine | 17h15 - 18h30 Glacé | 18h00 - 18h45 Piscine | 18h00 - 18h45 Piscine | |
| 18h15 Départ | | | | | | |
| | 19h00 Départ | 19h00 Départ | 19h00 Départ | 19h00 Départ | 19h00 Départ | |