DISTRICT AUDE FFF

PLANNING STAGES DÉPARTEMENTAUX

	Jour 1	Jour 2
9h30	Accueil	Accueil
10h	Echauffement tests physiques	Echauffement tests techniques
11h	Séance d'entrainement	Séance d'entrainement
12h30	Repas "tiré du sac"	Repas "tiré du sac"
14h	Matches	Matches
16h30	Dislocation	Bilan