

Samedi 9 décembre

Mise en place des protections sur la glace

Début de l'échauffement et travail au sol de 9h00 à 10h00

Entraînement sur glace de 10h15 à 11h45

Repas au CREPS 12h 00

Reprise par une séance d'exercices PND de 14h00 à 15h00

Séance glace de 15h15 à 17h30 avec tests chronométrés

Etirements et récupération de 17h45 à 18h45

Rangement des matelas

Débriefing

Fin du stage