

Programme du stage demi-fond eau libre du 17 au 21 Octobre 2016

Lieux : Matin poste de secours de la Baie des Citrons, après-midi piscine du CARD (Dumbéa)

Horaires : Matin rendez-vous 7h45, après-midi 13h45 (lundi-mardi-mercredi) et 14h45 (jeudi-vendredi)

Encadrement : DREANO Patrick CTS et VERLAGUET Gil CTT

	LUNDI 17	MARDI 18	MERCREDI 19	JEUDI 20	VENDREDI 21
MATIN	Baie des citrons (poste de secours) 7h45 accueil Echauffement à sec 15mn Travail spécifique eau libre fin 10h00 Etirement	Baie des citrons (poste de secours) 7h45 Echauffement à sec 15mn Travail spécifique eau libre fin 10h00 Etirement	Baie des citrons (poste de secours) 7h45 Echauffement à sec 15mn Travail spécifique eau libre fin 10h00 Etirement	Baie des citrons (poste de secours) 7h45 Echauffement à sec 15mn Travail spécifique eau libre fin 10h00 Etirement	Entraînement CARD 7h45 Echauffement à sec 15mn Travail demi-fond en piscine Fin 9h45 Etirement
A MIDI	Piscine du CARD 13h45 échauffement à sec 15mn Travail demi-fond en piscine Fin 15h45 Etirement	Piscine du CARD 13h45 échauffement à sec 15mn Travail demi-fond en piscine Fin 15h45 Etirement	Piscine du CARD 13h45 échauffement à sec 15mn Travail demi-fond en piscine Fin 15h45 Etirement	Piscine du CARD 14h45 échauffement à sec 15mn Travail demi-fond en piscine Fin 17h00 Etirement	Piscine du CARD 14h45 échauffement à sec 15mn Travail demi-fond en piscine Fin 17h00 Etirement

COLLECTIF EAU LIBRE SAISON 2016/2017

NOM	PRENOM	CLUB	ANNEE
FLAMENT	Maiana	DUM	2002
FLAMENT	Leilanie	DUM	1998

NOM	PRENOM	CLUB	ANNEE
DALVERNY	Yanis	CNC	2002
SAVIGNAC	Hugo	OLYM	2001
DELABRE	Ludovic	CNC	2000
FAURE	Théo	OLYM	2000

NOM	PRENOM	CLUB	ANNEE
DAUVIER	Baptiste	CNC	2003