

Planning Stage Handball Hiver 2020

| | Lundi | | Mardi | | Mercredi | | Jeudi | | Vendredi | |
|-----------|-------------------------------------|-------------------------|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|-------------------------|-------------------------|---------------------------------|-------------------------------|-------------------|
| Groupes | Groupe A | Groupe B | Groupe A | Groupe B | Groupe A | Groupe B | Groupe A | Groupe B | Groupe A | Groupe B |
| 8h30 | Accueil – Début du stage | | Accueil | | Accueil | | Accueil | | Accueil | |
| 9h | Tournoi et constitution des groupes | | SFI DEF | Tirs aux postes / Spé Gardien | Ski Nordique ou Marche Nordique | Relationnel Défensif | Relationnel Offensif | Ski Nordique ou Marche Nordique | Motricité Vitesse | Jeux de ballons |
| 10h30 | | | Tirs aux postes / Spé Gardien | SFI DEF | | Renforcement musculaire | Spécifique Poste | | Préparation du Goûter | Motricité Vitesse |
| 12h30 | Repas | | Repas | | Repas tiré du sac | Repas | Repas | Repas tiré du sac | Repas | |
| 13h30 | SFI ATT | Renforcement musculaire | Patinoire | Handball - Jeu Sur Grand Espace | Ski Nordique ou Marche Nordique | Spécifique Poste | Renforcement musculaire | Ski Nordique ou Marche Nordique | Tournoi Carnaval Hand | |
| 15h15 | Renforcement Musculaire | SFI ATT | Handball - Jeu Sur Grand Espace | Patinoire | | Relationnel Offensif | Relationnel Défensif | | | |
| 17h15 | Douche – Goûter | | Douche – Goûter | | Douche – Goûter | | Douche - Goûter | | Douche - Goûter | |
| 17h30-18h | Fin de journée | | Fin de journée | | Fin de Journée | | Fin de Journée | | Fin de journée - Fin du stage | |
| 19h15 | | | | | | | | | | |
| 20h | | | | | | | | | | |