



Programme du camp d'entraînement
De l'ANLS Couvet
19-20-21 Février.

VENDREDI

17h45	Arrivée
18h15	Piscine
19h45	Souper
20h45	Course extérieur
21h30	Film + théorie
22h30	Extinction des feux

SAMEDI

7h30	Réveil
8h00	Déjeuner
8h45	Echauffement
9h00	Technique de lutte + Piscine (3 groupes avec tournus)
12h00	Dîner
13h15	Echauffement
13h30	Championnat Cantonal (avec nos invités du Jura-Bernois)
17h30	Fin Championnat
18h00	Souper
19h15	Tournoi
22h00	Collation
23h00	Extinction des feux

DIMANCHE

7h30	Réveil
8h00	Déjeuner
8h45	Echauffement
9h15	Lutte Physique et théorie selon programme détaillé annexe
12h00	Dîner
13h00	Suite selon programme annexe
16h00	Douche
16h30	Fin du camp