



CAMP D'ENTRAINEMENT ANLS Couvet 2017

Horaire détaillé du samedi

7h30	Réveil	
8h00	Petit déjeuner	
8h45-10h15	Groupe 1	Lutte
	Groupe 2	Lutte
8h45-9h30	Groupe 3	Piscine
	Groupe 4	Vélo piscine
9h30-10h15	Groupe 3	Vélo piscine
	Groupe 4	Piscine
10h15-10h30	Pause	
10h30-11h15	Groupe 1	Piscine
	Groupe 2	Vélo piscine
11h15-12h00	Groupe 1	Vélo piscine
	Groupe 2	Piscine
10h30-12h00	Groupe 3	Lutte
	Groupe 4	Lutte
12h00-13h00	Dîner	
13h15	Echauffement	
13h30-15h00	Groupe 1	Lutte (C. Schuler)
	Groupe 2	Lutte (C. Schuler)
	Groupe 3	Physique
	Groupe 4	Physique
15h00-15h30	Pause	
15h30-17h00	Groupe 1	Physique
	Groupe 2	Physique
	Groupe 3	Lutte (C. Schuler)
	Groupe 4	Lutte (C. Schuler)
17h00	Douche	

Responsable ; -Lutte :

E. Stähli

W. Erb

Christian Schuler

-Physique :

P. Thiébaud

-Vélo piscine + piscine : D. Barbet

Groupe 1 : J-P. Menoud

Groupe 2 : D. Robert

Groupe 3 : Actifs et O2+O3 (seul)

Groupe 4 : Actifs (seul)