

## PLANNING STAGE PERFECTIONNEMENT - MINIMES - CADETS

	Lundi 14 avril 2025	Mardi 15 avril 2025	Mercredi 16 avril 2025	Jeudi 17 avril 2025	Vendredi 18 avril 2025								
09 h à 10 h	Accueil	Cardio + Echauffement	Cardio + Echauffement	Cardio + Echauffement	Cardio + Echauffement								
10 h à 11 h	Cardio + Echauffement	PP 80%			PP 80%			PP 80%			PP 80%		
		Sol G2 / saut G1	BP G4 / AR. G3	An. G6 / BF G5	Sol G3 / Saut G4	BP G5 / AR. G6	An. G1 / BF G2	Sol G5 / Saut G6	BP G1 / AR. G2	An. G3 / BF G4	Sol G2 / saut G1	BP G4 / AR. G3	An. G6 / BF G5
11 h à 12 h	Préparation Physique 100%	Sol G5 / Saut G6	BP G1 / AR. G2	An. G3 / BF G4	Sol G2 / saut G1	BP G4 / AR. G3	An. G6 / BF G5	Sol G4 / Saut G3	BP G6 / AR. G5	An. G2 / BF G1	Sol G5 / Saut G6	BP G1 / AR. G2	An. G3 / BF G4
12 h à 13 h	Déjeuner	Etirements			Etirements			Etirements			Etirements		
		Déjeuner			Déjeuner			Déjeuner			Déjeuner		
13 h à 14 h	Repos	Repos			Repos			Repos			Echauffement libre		
14 h à 15 h		Repos			Repos			Repos			Agrès		
15 h à 16 h	Echauffement + Spé ATR	Echauffement + Spé appui			<b>ACTIVITE LIBRE</b>			Echauffement + Spé accro			Fin du stage - Bilan		
		Sol G1 / Saut G2	BP G3 / AR. G4	An. G5 / BF G6				Sol G4 / Saut G3	BP G6 / AR. G5	An. G2 / BF G1	Sol G1 / Saut G2	BP G3 / AR. G4	An. G5 / BF G6
16 h à 17 h	Saut G5	BP G2 / AR. G1	An. G4 / BF G3	Sol G1 / Saut G2				BP G3 / AR. G4	An. G5 / BF G6	Sol G6 / Saut G5	BP G2 / AR. G1	An. G4 / BF G3	
		Sol G3 / Saut G4	BP G5 / AR. G6	An. G1 / BF G2				Sol G6 / Saut G5	BP G2 / AR. G1	An. G4 / BF G3	Sol G3 / Saut G4	BP G5 / AR. G6	An. G1 / BF G2
17 h à 18 h	Saut G4	BP G5 / AR. G6	An. G1 / BF G2	Sol G6 / Saut G5				BP G2 / AR. G1	An. G4 / BF G3	Sol G3 / Saut G4	BP G5 / AR. G6	An. G1 / BF G2	
		Etirements						Etirements			Etirements		
18 h à 19 h	Etirements			Etirements			Etirements						
19 h à 20 h	Diner	Diner			Diner			Diner					