

PROGRAMME STAGE APNEE REIMS FEVRIER 2018

	02/02/2018	03/02/2018	04/02/2018
TIME	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
06:00			
07:00			07H45 entrée dans vestiaires
08:00		8H30 RDV au GRAND DOJO du CREPS	8H - 10H00 PISCINE ORGEVAL DNF
09:00		ETIREMENTS - CIRCUIT TRAINING - APNEE A SEC - MUSCULATION EN APNEE	
10:00			
11:00		11H15 DEPART VERS PISCINE 11H45 entrée dans vestiaires	11H00 SPORT EN EXTERIEUR - PARCOURS JAZY - METHODE NATURELLE
12:00		12H - 14H00 PISCINE ORGEVAL DYN HYPOXIE PUIS HYPERCAPNEE PUIS TECHNIQUE	12h30 DEJEUNER AU CREPS AVEC CONFERENCE SUR NUTRITION
13:00			
14:00			
15:00		15h00 DEJEUNER AU CREPS	QUESTIONS DIVERSES
16:00			
17:00		MATERIEL - CRITERES DE LA PERFORMANCE - PROGRAMMATION ANNUELLE - PREPARATION DE SEANCE	17 H 00 FIN DU STAGE
18:00			
19:00	19H45 entrée dans vestiaires		
20:00	20H - 21H30 PISCINE CHÂTEAU D'EAU - STATIQUE	DINER EN COMMUN POUR CEUX QUI LE SOUHAITENT (à la charge de chaque participant)	
21:00			