

Programme	prépa physique		U18	U16 CA	U14 CA	U14/16 CB	U12 2009	U12 2010	U10 2011/201
mardi	décembre	1							
mercredi	décembre	2	PPG	PPG	PPG	PPG	PPG	PPG	
jeudi	décembre	3							
vendredi	décembre	4							
samedi	décembre	5	roller	roller	roller	roller	roller	roller	
dimanche	décembre	6							
lundi	décembre	7							
mardi	décembre	8							
mercredi	décembre	9	roller	roller	roller	roller	roller	roller	
jeudi	décembre	10							
vendredi	décembre	11							
samedi	décembre	12	PPG	PPG	PPG	PPG	PPG	PPG	
dimanche	décembre	13							
lundi	décembre	14							
mardi	décembre	15							
mercredi	décembre	16	PPG	PPG	PPG	PPG	PPG	PPG	
jeudi	décembre	17							
vendredi	décembre	18							
samedi	décembre	19	Trial	Trial	Trial	Trial	Trial	Trial	
dimanche	décembre	20							PPG
lundi	décembre	21	Trial	Trial	Trial	Trial	Trial	Trial	
mardi	décembre	22	PPG	PPG	PPG	Trial	Trial	Trial	
mercredi	décembre	23	PPG	PPG	PPG	PPG	PPG	PPG	PPG
jeudi	décembre	24	repos	repos	repos	repos	repos	repos	
vendredi	décembre	25	J	O	Y	E	U	X	N
samedi	décembre	26	PPG	PPG	PPG	PPG	PPG	PPG	PPG
dimanche	décembre	27				PPG	PPG	PPG	PPG
lundi	décembre	28	Trial	Trial	Trial	PPG	PPG	PPG	
mardi	décembre	29	PPG	PPG	PPG	Trial	Trial	Trial	
mercredi	décembre	30	Trial	Trial	Trial	Trial	Trial	Trial	
jeudi	décembre	31	repos	repos	repos	repos	repos	repos	
vendredi	janvier	1			B	O	N	N	E
samedi	janvier	2	PPG	PPG	PPG	PPG	PPG	PPG	PPG

Horaires	activités	Matériels	pour activités
PPG	Matin 9h/12H	Après midi 13h30/16h30	tenu de sport + matelas + eau
Roller	Matin 9h30/12H	Après midi 14h/16h30	Toutes les protections coudes/genoux/poignets/casque/dorssales / eau
Trial	Matin 9h/12H	Après midi 14h/17h	Tenu de sport + tee shirt de rechange

Mercredi 30/12 Trail des familles il y aura des groupes constitués avec 1 U18 + 1 U16 + 1 U14 + 1 U12
IL faudra des parents pour baliser le parcours et tenir 2 points de ravitaillement le jours du trail

