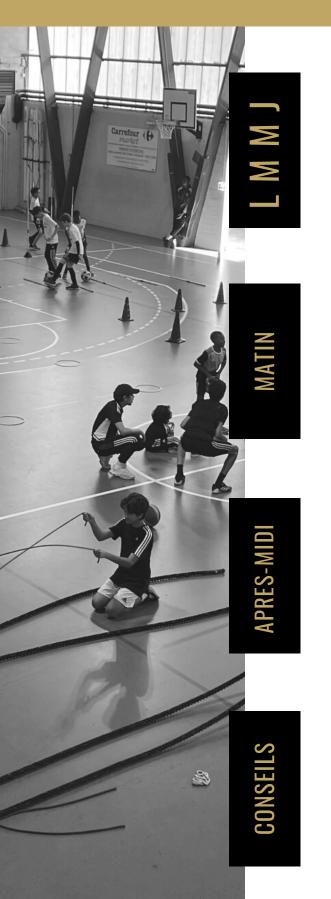
## TRAINING CAMP PROGRAMME



10:00 ARRIVEE DES JOUEURS

10:30 DEBUT DU TRAINING CAMP

12:30 PAUSE MIDI / TEMSPS CALME

14:30 REPRISE TRAINING CAMP

17:00 FIN

TRAVAIL DE RENFORCEMENT
MUSCULAIRE
AVEC ET SANS CHARGE
TRAVAIL DE PLIOMETRIE

RENFORCEMENT TECHNIQUE TRAVAIL TACTIQUE

VENIR DÉTERMINER BIEN DORMIR BIEN MANGER