



Stage à Voiron Lun 15 au Vend 19 Juillet 2013:

Préparation physique le matin et aviron l'après midi

Présent :

BOURGIN Lucie

CRETIN Léa

MERMET HUSSON Jules

BORLET Quentin

MICHAUD Tom

RIAUTE Léon

VANNESSON Léon

GAMBA Victor

Lundi, arrivée 12 h, aviron l'après midi, basket, gainage et proprioception le soir.

Mardi, séance vitesse et coordination + gainage, aviron et roller, proprioception.

Mercredi, PMA en 30s sur 3 minutes, 3 fois, gainage, aviron et course d'orientation par équipe.

Jeudi, championnat d'athlétisme par équipe (lancer de poids, saut en longueur et hauteur, 100m, 200m, 4*400m), gainage, aviron, course d'orientation par équipe.

Vendredi, parcours accro-branche, aviron.