




## été 2009 stage 2 poussins ISERAN

STAGE Iseran	samedi 4 juillet	dimanche 5 juillet	lundi 6 juillet
ski	ski libre	ski libre / éducatifs GS	ski libre
thème	équilibre / prise angle	équilibre / prise angle	équilibre
horaires	8h / 12h	7h45 / 12h	7h45 / 11h30
pistes			
neige	dure	dure	molle
météo			
prep. Physique	séance appui + vitesse de réaction	marche en montagne 90'	foot 3x 10' + baignade
prep. Physique	basket / abdos / étirements	abdos / étirements	abdos / étirements

entraîneurs:  
Chris + Fish  
auberge de jeunesse  
Val Cenis

Michelland Axelle	Grange Pierrick
Thoral Anaïs	Fivel Noa
Savoie Manon	Rovelli Grégoire
Kwiatkowski Jody	Leclere Dylan
Vincent Romane	Lopez Théo
Michelland Agathe	Aury Nathan
Lovato Loanne	Grillet Robin
Truchet Lucie	Brunet Jean

mardi 7 juillet

ski libre / éducatifs Gs

équilibration / prise angle

7h45 / 12h15

dure

