

## été 2010 stage 1 Benjamins ISERAN

STAGE ISERAN	samedi 19 juin	dimanche 20 juin	lundi 21 juin	mardi 22 juin	mercredi 23 juin
ski	ski libre	ski libre	ski libre	ski libre	ski libre
thème	équilibre	équilibre/déclenchement genou	équilibre/déclenchement genou	équilibre/dissociation	équilibre/dissociation/prise angle
horaires	8h / 12h15	9h / 12h45	8h / 12h30	8h / 12h	8h / 12h15
pistes	glacier du Pissalla	glacier du Pissalla	glacier du Pissalla	glacier du Pissalla	glacier du Pissalla
neige	trafolle (mélange neige fraîche/mouillée)	dure/neige douce	dure/neige douce	compacte	compacte
météo	neige/brouillard	neige/brouillard			
prep. Physique	footing + renforcement musculaire	roller (technique+SL+basket+hockey)	roller (basket + modules)	marche en montagne, vallée du Ribon	
prep. Physique	foot 25' + abdos / étirements	étirements (mézière)	abdos / étirements	abdos / étirements	

entraîneur:  
Fish  
hôtel  
Auberge de Jeunesse  
Val Cenis

Michelland Axelle	Grange Pierrick
Thoral Anaïs	Ollier Simon
Kwiatkowski Jody	
Truchet Lucie	