

été 2010 stage 3 Benjamins 2 Alpes

STAGE 2 ALPES	vendredi 16 juillet	samedi 17 juillet	dimanche 18 juillet	lundi 19 juillet	mardi 20 juillet
ski	ski libre	couloir + SL pt pqts	ateliers SL (pt pqts)	GS	GS
thème	virage SL/dissociation	dissociation	prise angle	empilement	empilement
horaires	8h15 / 13h	7h30 / 12h	7h30 / 12h	7h30 / 12h	7h30 / 11h30
pistes	dome sud	triangle nord	murtoise	murtoise	murtoise
neige	dure	compacte	dure	dure	dure
météo					
prep. Physique	marche consciente + Qi Gong	street hockey 1h	gainage / abdos 3x6' + étirement:	roller	
prep. Physique		abdos / étirements	Qi Gong 1h	abdos / étirements	

entraîneur:
Fish
hôtel
Les Alpinistes
2 Alpes

Michelland Axelle
Kwiatkowski Jody
Truchet Lucie
Ollier Simon