



été 2010 stage 4 Benjamins 2 Alpes

STAGE 2 ALPES	jeudi 26 août	vendredi 27 août	samedi 28 août
ski	ski libre	ski annulé (vent violent)	ateliers SL (pt ppt)
thème	virage SL		
horaires	8h15 / 12h15		8h / 11h30
pistes			murtoise
neige	dure		mouillé
météo			
prep. Physique	street hockey + abdos / étirements	foot + roller (rampes)	
prep. Physique	luge	beach soccer(90') +piscine	

entraîneur:
Fish
hôtel
Les Alpinistes
2 Alpes

Thoral anaïs
Kwiatkowski Jody
Fivel Noa