



été 2010 stage 3 poussins 2 Alpes

STAGE 2 ALPES	vendredi 23 juillet	samedi 24 juillet	dimanche 25 juillet	lundi 26 juillet
ski	annulé	ski libre	ski libre	GS (pt pqts)
thème		équilibre / prise angle	équilibre / prise angle	équilibre / prise angle
horaires		8h / 12h15	8h / 12h30	8h / 12h15
pistes				murtause
neige		dure	dure	dure
météo	orage			
prep. Physique	footing 30' + vitesse / abdos / étirements	roller (ateliers)	montée de Vénosc (chrono)	
prep. Physique		abdos / étirements	étirements + luge	

entraîneurs:
Chris + Fish
hôtel
Les Alpinistes
2 Alpes

Michelland Agathe	Grillet Robin
Lovato Loane	Aury nathan
Feutrier Marie	Leclere Dylan
Giraud Elisa	Brunet Jean
Vincent Romane	Leclere Théo
Ferret Céline	Delplace ruben
Lopez Théo	Rosset Anthonin
Jullien guillaume	