



**Concentration de la sélection nationale (Seniors)
Du 13 au 16 octobre 2011 à Rabat**

Programme Prévisionnel

Horaires :	<u>JEUDI</u> : 13 octobre 2011
14h à 15h30	*Accueil et installation des athlètes (19 athlètes participants)
16h	Briefing
18h à 19h30	Entraînement (collectif)
20h	Dîner
21h à 22h	Séance vidéo

Horaires :	<u>VENDREDI</u> : 14 octobre 2011
6h15 à 7h15	Footing
7h30	Petit déjeuner
9h - 11h30	Entraînement (par ateliers)
12h30	Déjeuner
13h 30 à 14h30	Sieste
17h à 19h	Entraînement (par ateliers)
20h	Dîner
21h à 22h	Séance vidéo

Horaires :	<u>SAMEDI</u> : 15 octobre 2011
6h15à7h15	Footing
7h30	Petit déjeuner
9h - 11h30	Entraînement (par ateliers)
12h30	Déjeuner
13h 30 à14h30	Sieste
17h à 19h	Entraînement (par ateliers)
20h	Dîner
21h à 22h	Séance vidéo

Horaires :	<u>DIMANCHE</u> : 16octobre 2011
07h30	Petit déjeuner
09h à 11h	Entrainement collectif
12h30 à13h30	Déjeuner
14h30 à 15h30	Débriefing
16h	DEPART