

Programme de la 3<sup>ème</sup> Concentration  
À Casa

**I. Filles : Du 08/03/2010 au 10/03/2010**

<b>Horaires :</b>	<b><u>Lundi</u> : 08 mars 2010</b>
10h 00mn	*Accueil et installation des athlètes (cadettes juniors et seniors filles) * Briefing
11h à 12h45	<b>Entraînement</b>
13h	<b>Déjeuner</b>
15h à 17h30mn	<b>Entraînement</b>
19h 00mn	<b>Dîner</b>
20h à 20h30mn	<b>Préparation mentale</b>

<b>Horaires :</b>	<b><u>Mardi</u> : 09 mars 2010</b>
6h15à7h15	<b>footing</b>
07h 30mn	<b>Petit déjeuner</b>
08h à 08h30mn	<b>Préparation mentale</b>
09h à 11h30mn	<b>Entraînement</b>
12h30mn	<b>Déjeuner</b>
15h à 17h30mn	<b>Entraînement</b>
19h 00mn	<b>Dîner</b>
20h à 20h30mn	<b>Préparation mentale</b>

<b>Horaires :</b>	<b><u>Mercredi</u> : 10 mars 2010</b>
07h 30mn	<b>Petit déjeuner</b>
08h à 08h 30mn	<b>Préparation mentale</b>
09h à 11h30mn	<b>Entraînement</b>
12h 00mn	<b>Débriefing</b>
13h 00mn	<b>Déjeuner</b>
14h 00mn	<b>Départ</b>

## II. Garçons : Du 11/03/2010 au 13/03/2010

<b>Horaires :</b>	<b><u>jeudi</u> : 11mars 2010</b>
10h 00mn	*Accueil et installation des athlètes (cadettes juniors et seniors garçons) * Briefing
11h à 12h45	<b>Entraînement</b>
13h	<b>Déjeuner</b>
15h à 17h30mn	<b>Entraînement</b>
19h 00mn	<b>Dîner</b>
20h à 20h30mn	<b>Préparation mentale</b>

<b>Horaires :</b>	<b><u>vendredi</u> : 12 mars 2010</b>
6h15à7h15	<b>footing</b>
07h 30mn	<b>Petit déjeuner</b>
08h à 08h30mn	<b>Préparation mentale</b>
09h à 11h30mn	<b>Entraînement</b>
12h30mn	<b>Déjeuner</b>
15h à 17h30mn	<b>Entraînement</b>
19h 00mn	<b>Dîner</b>
20h à 20h30mn	<b>Préparation mentale</b>

<b>Horaires :</b>	<b><u>samedi</u> : 13 mars 2010</b>
07h 30mn	<b>Petit déjeuner</b>
08h à 08h 30mn	<b>Préparation mentale</b>
09h à 11h30mn	<b>Entraînement</b>
12h 00mn	<b>Débriefing</b>
13h 00mn	<b>Déjeuner</b>
14h 00mn	<b>Départ</b>