

Programme prévisionnel de 5ème concentration à Rabat
Du 21/05/2010 au 23/05/2010

Horaires :	vendredi : 21 Mai 2010
9h 00mn	*Accueil et installation des athlètes (cadettes juniors et seniors filles et cadets minimes garçons) 40 athlètes * Briefing
10h30 à 12h45	Test physique (complexe Moulay Abdallah/doc GUSSOUS)
13h30mn	Déjeuner
15h à 17h30mn	Entraînement (finition des technique et spécial combats)
19h 00mn	Dîner
20h à 20h30mn	Préparation mentale
Horaires :	Samedi : 22 Mai 2010
07h 30mn	Préparation mentale
08h00mn	Petit déjeuner
09h à 11h30mn	Entraînement (Stratégie de combat)
12h30mn	Déjeuner
15h à 17h30mn	Entraînement (combats arbitrés)
19h 00mn	Dîner
20h à 20h30mn	Préparation mentale
Horaires :	Dimanche : 23 Mai 2010
07h 30mn	Préparation mentale
08h à 08h 30mn	Petit déjeuner
09h à 11h30mn	Entraînement (Gestion de combat)
11h 30mn à 12h	Débriefing
12h 30mn	Déjeuner
13h 00mn	Départ Assister au Championnat National