

CLUB DE HOCKEY DE ROUEN

du 21 au 27 août 2011

G2

2000 - 2001

Coachs : N. Madhidi, J.B Chesnel

SB

Conctact : 02.35.15.49.60

Vestiaire

Email : char@normandnet.fr

Site : www.hockeyrouen.com

dim. 21 août 11	lun. 22 août 11	mar. 23 août 11	mer. 24 août 11	jeu. 25 août 11	ven. 26 août 11	sam. 27 août 11
	8h00 RDV	8h00 RDV	8h00 RDV	8h00 RDV	8h00 RDV	9h00 RDV
	8h30 - 10h45 Hors Glace + Théorie	8h30 - 9h30 Glace	8h30 - 10h45 Hors Glace + Théorie	8h30 - 10h45 Hors Glace + Théorie	8h30 - 9h30 Glace	9h00 - 10h45 Entretiens
		9h45 - 11h15 Hors Glace			9h45 - 11h15 Hors Glace	
	11h00 - 11h45 Déjeuner	11h30 - 12h15 Déjeuner	11h00 - 11h45 Déjeuner	11h00 - 11h45 Déjeuner	11h30 - 12h15 Déjeuner	10h45 - 11h15 Echauffement
	12h30 - 13h30 Glace	12h30 - 13h15 Repos +Théorie	12h30 - 13h30 Glace	12h30 - 13h30 Glace	12h30 - 13h15 Repos +Théorie	12h00 - 13h00 Match
13h00 - 14h00 Accueil						
14h15 - 15h45 Mise en place Vestiaire+Réunion	13h45 - 14h45 Repos	13h45 - 15h15 Glace	13h45 - 14h30 Repos	13h45 - 14h45 Repos	13h45 - 15h15 Glace	13h15 Goûter
			14h45 - 15h15 Goûter			
16h00 - 17h45 Tests Physiques	15h00 - 16h30 Hors Glace	15h30 - 16h00 Goûter	15h30 - 17h00 Glace	15h00 - 16h30 Hors Glace	15h30 - 16h00 Goûter	
	16h30 - 17h00 Goûter	16h15 - 17h15 Hors Glace		16h30 - 17h00 Goûter	16h15 - 17h15 Hors Glace	
	17h15 - 18h30 Glace	17h30 - 18h15 Piscine	17h15 - 18h15 Piscine	17h15 - 18h30 Glace	17h30 - 18h15 Piscine	
18h15 Départ						
	19h00 Départ	19h00 Départ	19h00 Départ	19h00 Départ	19h00 Départ	