

SEMAINE TYPE

| | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI |
|-------|--------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| 8h30 | Arrivée des stagiaires 8h00 | Petit déjeuner Arrivée des DP | Petit déjeuner Arrivée des DP | Petit déjeuner Arrivée des DP | Petit déjeuner Arrivée des DP |
| 9h00 | Présentation de la semaine | Activité alimentation et prévention | Activité élaboration séance | Activité analyse match | Activité conf' de presse |
| 10h30 | Séance découverte maîtrise technique | Séance déséquilibrer finir | Futsal ou jeux réduits | Futnet ou Cécifoot | Matches |
| 12h00 | Déjeuner | Déjeuner | Déjeuner | Déjeuner | Déjeuner |
| 13h00 | Temps calme | Temps calme | Temps calme | Temps calme | Temps calme |
| 14h00 | Jeux de société | Tournoi multi jeux | Tournoi Fifa | Préparation d'avants matchs | Urban soccer |
| 15h30 | Séance Conserver progresser | Séance test | Séance transitions | Séance finition | Bilan |
| 17h30 | Goûter départ Demi-pensionnaires | Goûter départ Demi-pensionnaires | Goûter départ Demi-pensionnaires | Goûter départ Demi-pensionnaires | Départ stagiaires 17h00 |
| 18h00 | Temps calme | Temps calme | Temps calme | Temps calme | |
| 19h00 | Dîner | Dîner | Dîner | Dîner | |
| 20h00 | Veillée Lundi tout est permis | Veillée Fort Boyard | Tournoi nocturne | Pizzas cinéma | |
| 22h00 | Coucher | Coucher | Coucher | Coucher | |