



STAGE POWER LYNX

du 28/08 au 01/09

U7 / U9 / U11 / U13 / U15 / U17

U7 / U9 / U11

GRUPE 1 : U7 / U9 / U11 (1er année)

HORAIRE	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
8h	ACCUEIL	ACCUEIL	ACCUEIL	ACCUEIL	ACCUEIL
8h30 - 10h	GLACE (1h30)	GLACE (1h30)	GLACE (1h30)	GLACE (1h30)	GLACE (1h30)
10h - 10h30	VESTIAIRE	VESTIAIRE	VESTIAIRE	VESTIAIRE	VESTIAIRE
10h30-11h15	DRY LAND	DRY LAND	DRY LAND	DRY LAND	DRY LAND
11h15 - 12h	JEUX COLLECTIF	JEUX COLLECTIF	JEUX COLLECTIF	JEUX COLLECTIF	JEUX COLLECTIF
12h - 13h	REPAS	REPAS	REPAS	REPAS	REPAS
13h - 13h30	TEMPS CALME	TEMPS CALME	TEMPS CALME	TEMPS CALME	TEMPS CALME
13h30 - 13h45	VIDEO (15')	VIDEO (15')	VIDEO (15')	VIDEO (15')	VIDEO (15')
13h45 -14h15	VESTIAIRE	VESTIAIRE	VESTIAIRE	VESTIAIRE	VESTIAIRE
14h15 - 15h45	GLACE (1h30)	GLACE (1h30)	GLACE (1h30)	GLACE (1h30)	GLACE (1h30)
15h45	VESTIAIRE	VESTIAIRE	VESTIAIRE	VESTIAIRE	VESTIAIRE
16h15 - 17h15	HORS GLACE (1h)	HORS GLACE (1h)	HORS GLACE (1h)	HORS GLACE (1h)	HORS GLACE (1h)
17h15	FIN DE STAGE	FIN DE STAGE	FIN DE STAGE	FIN DE STAGE	REMISE RECOMPENSE



U13 / U15 / U17

GRUPE 2 U13 U15 U17 *(U11 2ème année sous réserve)

HORAIRE	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
8h	ACCUEIL	ACCUEIL	ACCUEIL	ACCUEIL	ACCUEIL
8h30 - 9h45	DRY LAND	DRY LAND	DRY LAND	DRY LAND	DRY LAND
9h45	VESTIAIRE	VESTIAIRE	VESTIAIRE	VESTIAIRE	VESTIAIRE
10h5 - 11h45	GLACE (1h30)	GLACE (1h30)	GLACE (1h30)	GLACE (1h30)	GLACE (1h30)
11H45	VESTIAIRE	VESTIAIRE	VESTIAIRE	VESTIAIRE	VESTIAIRE
12h15 -13h	REPAS	REPAS	REPAS	REPAS	REPAS
13h - 13h30	VIDEO (30')	VIDEO (30')	VIDEO (30')	VIDEO (30')	VIDEO (30')
13H30 15h30	HORS GLACE (2h)	HORS GLACE (2h)	HORS GLACE (2h)	HORS GLACE (2h)	HORS GLACE (2h)
15H30	VESTIAIRE	VESTIAIRE	VESTIAIRE	VESTIAIRE	VESTIAIRE
16h - 17h30	GLACE (1h30)	GLACE (1h30)	GLACE (1h30)	GLACE (1h30)	MATCH (1h30)
17H30	VESTIAIRE	VESTIAIRE	VESTIAIRE	VESTIAIRE	VESTIAIRE
17H45	FIN DE STAGE	FIN DE STAGE	FIN DE STAGE	FIN DE STAGE	REMISE RECOMPENSE





POWER LYNX

De U7 (1 an de hockey) à U17



28 août au 1 septembre

Programme de la semaine :

- 2 groupes de travail selon l'âge
- 3h d'entrainement glace par jour
- Hors glace : Maniement technique individuelle, jeux collectifs et préparation physique
- 1 vidéo par jour sur les techniques à travailler à l'entrainement

4 COACHS

200€

REPAS DU MIDI
COMPRIS

CONTACT :

LES LYNX MINEUR

secretaire@leslynx.com

**A GOOD COACH
CAN CHANGE
A GAME,
A GREAT COACH
CAN CHANGE
A LIFE.**