

Journée d'entraînement du 29 janvier 2011

Heure	Activités		
10h00	Arrivée des lutteurs et parents, changements au vestiaire		
10h15	Garçons Jeux dans la halle de gym (Benoît)	Actifs Technique de lutte en sciure (Frederic K + ?)	Parents Informations sur la saison : - inscription - transports - fête Marly + apéro (Kiki + Benjamin)
11h45	Douche + pique-nique		
13h00	Garçons Technique de lutte en sciure (Kiki)	Actifs Condition physique en salle (Benoît K)	
14h15	Garçons Jeux de lutte en sciure (Frédéric K)	Actifs Informations saison 2011 - Inscriptions - Objectifs - Divers (Kiki + Benjamin)	
15h15	Pause		
15h30	Fête de lutte tous ensemble Avec jurys et classement (tous + jurys)		
17h00	Douche + Fin de la journée		
17h30	Distribution des vestes		