



Winter

PHOENIX
HOCKEY CAMP
SPORTVILLAGE • 2018

STAGE DE ROLLER INLINE HOCKEY
2, 3, 4, 5 JANVIER 2018



STAGE SPÉCIFIQUE ROLLER INLINE HOCKEY

3, 4, 5 janvier 2018

Viens rejoindre les Phoenix pour un stage de perfectionnement en Roller Hockey.
Tu sera encadré par le **coach** et des **joueurs de N1**.

Stage ouvert à tous les joueurs de catégorie U10 - U12 - U14.

Au programme :

4 à 5 heures de Hockey par jour, différentes activités, sport collectif et piscine...
Il y aura aussi une séance tous les jours de stretching pendant 30 minutes...

Séances spécifiques pour les gardiens, et pour les joueurs, perfectionnement des techniques individuelles, tactiques collectives, esprit d'équipe...



Maxime JACOBS - U10 Phoenix

PLANNING

9h - 9h30 : Réveil Musculaire
9h30 - 10h00 : Préparation vestiaires
10h00 - 12h : Entraînement technique individuelle

12h00 - 13h00 : repas, je mange car j'aurais faim...

13h30 - 14h00 : Sport collectif
14h00 - 16h00 : Entraînement tactiques collectives

16h00 - 16h30 : Stretching avec Kinésiosport
16h30 - 17h30 : piscine

Enfin, ma journée est bien remplie, je vais pouvoir rentrer à la maison me reposer, pour être en forme demain... J'ai hâte de recommencer!!!



Nicolas DESEILLES - U16 Phoenix