PLANNING
DU 4 AU 9 AOUT

MARTINEZ PING'ACADEMY

PING PHYSIQUE & VISION

	MARDI 4 AOUT		MERCREDI 5 AOUT	JEUDI 6 AOUT	VENDREDI 7 AOUT	SAMEDI 8 AOUT	DIMANCHE 9 AOUT
15:00 - 16:00	**ACCUEIL**	**07:45**	**PETIT DEJEUNER**	**PETIT DEJEUNER**	**PETIT DEJEUNER**	**PETIT DEJEUNER**	**8:00 PETIT DEJEUNER**
17:00 - 18:30	ENTRAINEMENT	**08:30 - 09:30**	JEU REVEIL MUSCULAIRE	JEU REVEIL MUSCULAIRE	JEU REVEIL MUSCULAIRE	JEU REVEIL MUSCULAIRE	RANGEMENT
19:00	DOUCHE	**09:30 - 10:30**	PREPA PHYSIQUE	PREPA PHYSIQUE	PREPA PHYSIQUE	PREPA PHYSIQUE	ENTRAINEMENT
19:30	**REPAS**	**10:30 - 11:30**					
20:15	REGLE ET PROGRAMME	**11:30 - 12:30**	PISCINE	PISCINE	PISCINE	PISCINE	
20:45	MISE EN PLACE KOH-LANTA	**12:45 - 13:15**	**REPAS**	**REPAS**	**REPAS**	**REPAS**	**REPAS**
		14:00 - 14:45	PISCINE	ENTRAINEMENT	PISCINE	VIP MENTALE OU COURS PRIVE	**13:30 - 14:00 DEPART**
		15:00 - 18:00	ENTRAINEMENT		PREPA PHYSIQUE	TOURNOI	
		18:00 - 19:00	RELAXATION OU PREPA MENTALE OU PISCINE OU LOISIRS	PISCINE	ENTRAINEMENT		
		19:15 - 19:30	**REPAS**	**REPAS**	**REPAS**	**REPAS**	
		SOIREE	KOH-LANTA	SERVICE ET REMISE	KOH-LANTA	JEU RELAIS PING	

