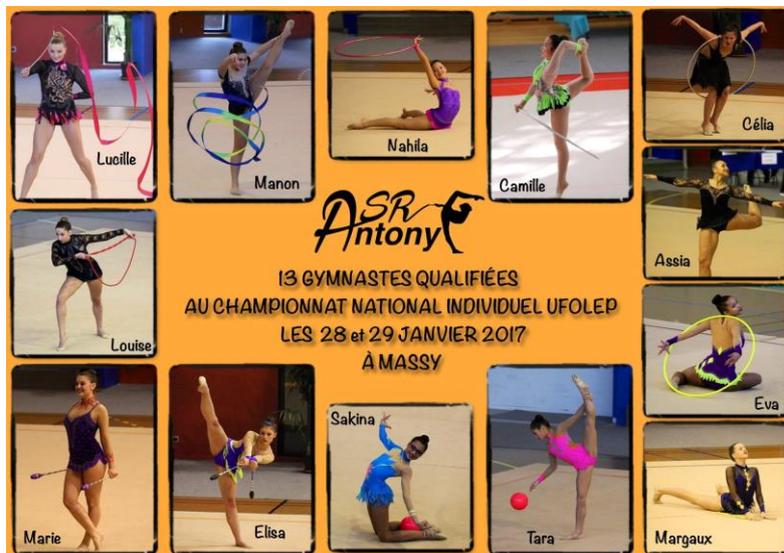


PREPARATION CHAMPIONNAT NATIONAL UFOLEP

PRE COMPETITION : MERCREDI 25 JANVIER 2017



RENDEZ-VOUS à 17H30

Gymnase Gambetta - Avenue Eugène crétel - 91300 Massy

Apporter :

- Justaucorps
- ½ pointes
- Engins
- Venir coiffer et maquiller
- Matériel d'échauffement (corde élastique...)
- Guêtres et veste du club
- Son cahier avec consignes, objectifs ...
- Sa musique et écouteurs

Changement vestiaire 17H30

Echauffement CORPOREL 20 à 30 minutes

Echauffement ENGIN 15 minutes

Zone de lancés 15 minutes

Bien suivre le minutage prévu

En route pour la concentration la motivation la performance