

**STAGE DE PREPARATION TERMINAL DE LA RELÈVE MA-
COLIN 2023**

CHAMPIONNATS DU MONDE CADETS-JUNIORS PLOVDIV

27.03.2023-31.03.2023

Critères de sélection / Selektionskriterien:

18 athlètes suisses: 9 EH (U17 & U20) & 9 ED (U17 & U20) selon classement de selection.

18 Schweizer Athleten: 9 EH (U17 & U20) & 9 ED (U17 & U20) gemäss Selektionsrangliste.

Dates / Daten:

Date d'arrivée: 27.03 soir

Date de départ: 31.03 après midi

Le Lieu/ der Ort:

Centre sportif de Macolin/ Sportzentrum Magglingen

Entraîneurs responsable / Verantwortliche Trainer:

Silvio Fernandez

Jean Marc Cagnet

Remy Grosjean

Simone Preite

Tireurs Internationaux : Belgique

3 Athlètes

1 Entraîneur

Participant(e)s définitifs / Definitive Teilnehmer/innen

ED
GOGNIAT Vanie, CEB Bienne / Biel
LUSTI Andrina, ZFC Zürich
RAMUZ Leonie, FCB Bern
MAIGA Louna, SEG Genève
IBRANYAN Linda, LUG Lugano
RIADI Salema, FCB Bern
MICHAUD Mathilde, SEN Neuchâtel
SCALAMBRIN Stella, SEG Genève
REZZONICO Dana, LUG Lugano

EH
BROCHARD Théo, SECH Chaux-de-Fonds
VINEIS Sven, SEG Genève
FAVRE Aurele, FCB Bern
AEBERSOLD Alban, SEG Genève
MUMENTHALER Colin, CEFL Florimont
SQUIERI Juliano, CEB Bienne / Biel
SIMINSZKY Marc, SEN Neuchâtel
WICHT Gianluca, SEG Genève
ISCHI Eric, SEVM Vevey

Programme / Programm:

Jour Heure	MARDI 28-03	MERCREDI 29-03	JEUDI 30-03	VENDREDI 31-03
7h30 – 8h30	PETIT DÉJEUNER			
9h00 – 9h30	TRANSPORT WARM UP	TRANSPORT WARM UP	MUSCULATION (PROGRAMME PERSONNEL)	TRANSPORT WARM UP
9h30 – 11h30	ASSAULTS LIBRES	ASSAULTS LIBRES		ASSAULTS LIBRES
11h30 – 12h00	Cool Down + Transport	Cool Down + Transport		Cool Down + Transport
12h00 – 13h00	DÉJEUNER			
13h00 – 14h00	TRANSPORT	TRANSPORT	LIBRE	FIN DU STAGE
14h00 – 15h00	LECONS À LA CARTE	LECONS À LA CARTE	SORTIE VTT (ELECTRIQUE)	
15h00 – 16h00				
16h00 – 17h00				
17h00 – 17h30	Cool Down + Stretching	Cool Down + Stretching	Cool Down + Stretching	
17h30 – 18h30	TRANSPORT	TRANSPORT	ANALYSE VIDEO	
19h00 – 20h00	DINER			
20h00 – 21h00	TEAMBUILDING	LIBRE	LIBRE	