



# LNHNG

LIGUE NORMANDIE  
DE HOCKEY SUR GLACE

## PLANNING RASSEMBLEMENT GARDIENS

### MERCREDI 26 DECEMBRE 2018

**14h00 – 14h15** : Accueil et installation dans le vestiaire  
**14h15 – 14h45** : Équipement  
**14h50 – 15h00** : Présentation de la séance glace  
**15h00 – 16h00** : Glace  
**16h00 – 16h15** : Goûter  
**16h15 – 17h00** : Hors Glace (Spécifique)  
**17h00 – 17h20** : Équipement  
**17h20 – 17h30** : Présentation de la séance glace  
**17h30 – 18h30** : Glace  
**18h45 – 19h00** : Étirements  
**19h00 – 19h15** : Douche et fin de journée

### JEUDI 27 DECEMBRE 2018

**08h00 – 08h15** : Accueil  
**08h15 – 08h30** : Echauffement  
**08h30 – 08h50** : Équipement  
**08h50 – 09h00** : Présentation de la séance  
**09h00 – 10h00** : Glace  
**10h15 – 11h00** : Hors Glace (Spécifique)  
**11h00 – 11h30** : Douche  
**11h30 – 12h15** : Théorie  
**12h30 – 13h30** : Repas  
**13h45 – 14h30** : Analyse vidéo  
**14h45 – 15h30** : Hors Glace (Spécifique)  
**15h30 – 15h45** : Goûter  
**15h45 – 16h05** : Équipement  
**16h05 – 16h15** : Présentation de la séance  
**16h15 – 17h15** : Glace  
**17h30 – 17h45** : Étirements  
**17h45 – 18h00** : Douche et fin de rassemblement

Les stagiaires en pension complète seront hébergés au CRJS (Grand Couronne)