

JOURNÉE TYPE

8h - 9h30	Lever - Petit déjeuner - Rangement des chambres - Réveil musculaire
9h45 - 11h45	Séance d'entraînements spécifique technique d'arbitrage
12h - 13h30	Repas - Repos
13h45 - 16h	Séance d'entraînements
16h30 - 18h	Matchs à arbitrer
18h15 - 19h45	Repos - Repas
20h - 21h	Séance d'entraînements spécifique technique d'arbitrage
21h15 - 22h	Travail code de jeu