

PERFECTIONNEMENT - IMPROVEMENT					
Jour - Day	Lundi - Monday	Mardi - Tuesday	Mercredi - Wednesday	Jeudi - Thursday	Vendredi - Friday
<b>24H format</b>					
09h00	Début de la journée Check-in	Début de la journée Check-in	Début de la journée Check-in	Début de la journée Check-in	Début de la journée Check-in
09h00 - 09h15		Rencontre de début de journée	Rencontre de début de journée	Rencontre de début de journée	Rencontre de début de journée
009h15 - 10h00	Rencontre de début de semaine First Meeting Introduction	Analyse vidéo, Complément de formation / Video Analysis, Additionnal Training	Analyse vidéo, Complément de formation / Video Analysis, Additionnal Training	Analyse vidéo, Complément de formation / Video Analysis, Additionnal Training	Formation Planification et méthodes d'entraînement / Training Methods & Planning Training
10h00 - 10h15	Pause - Break	Pause - Break	Pause - Break	Pause - Break	Pause - Break
10h15 - 11h00	Rencontre de début de semaine First Meeting Introduction CyberSensibilisation	Formation Communication Training	Formation Prévention et saines habitudes de vie / Healthy Lifestyle habits Training	Analyse vidéo, Complément de formation / Video Analysis, Additionnal Training	Formation Psychologie sportive / Sports Psychology Training
11h00 - 12h00	Activité physique / Fitness Class	Activité physique / Fitness Class	Activité physique / Fitness Class	Activité physique / Fitness Class	Activité physique / Fitness Class
12h00 - 12h45	Diner - Lunch	Diner - Lunch	Diner - Lunch	Diner - Lunch	Diner - Lunch
12h45 - 14h00	e-sports	e-sports	e-sports	e-sports	e-sports
14h00 - 14h45					
14h45 - 15h00	Pause - Break	Pause - Break	Pause - Break	Pause - Break	Pause - Break
15h00 - 16h00	e-sports	e-sports	e-sports	e-sports	e-sports
16h00	Fin de la journée - End of Day	Fin de la journée - End of Day	Fin de la journée - End of Day	Fin de la journée - End of Day	Fin de la journée - End of Day