

# FINALE U20 HC74

samedi, 31 mars 2018				dimanche, 1 avril 2018			
	Heure	Description	Détails		Heure	Description	Détails
<b>08:00:00</b>				<b>08:00</b>			
<b>09:00</b> <b>10:00</b>	09:15:00 09:30:00	RDV Patinoire Cham Réveil Musculaire (Anthony)	" CALME "	<b>09:00</b> <b>10:00</b>	08:30:00 horaire optimum	Petit Déjeuner	Importance des repas / pas de viennoiserie " CALME "
<b>10:00</b> <b>11:00</b>	10:00:00 10:45:00	Meeting / Video Départ de Cham	Salle Cochet" <b>CONFIANT</b> " 4 Minibus Saint Gerv / Megeve / Houches / HC74	<b>10:00</b> <b>11:00</b>	10:00:00 10:10-10:40	RDV Patinoire Réveil Musculaire 30mn	avec Anthony " <b>CONFIANT</b> "
<b>11:00</b> <b>12:00</b>	12:30:00	Arrivée à Grenoble	Voir si Vestiaire Dispo	<b>11:00</b> <b>12:00</b>	10:45:00	Meeitng / Video 30mn	lieux à déterminer
<b>12:00</b> <b>13:00</b>	12:45:00	Déjeuner " Gueule du loup"	Glucide ( Pates ) Viande Blanche Recharge en ENERGIE	<b>12:00</b> <b>13:00</b>	11:30:00	Déjeuner " Gueule du loup"	Glucide ( Pates ) Viande Blanche Recharge en ENERGIE
<b>13:00</b> <b>14:00</b>	13:45:00	Prise des Chambres	Hotel B'n'B	<b>13:00</b> <b>14:00</b>			
<b>14:00</b> <b>15:00</b>	14:00-16:00	Sieste / Repos ( max 45mn)	" CALME "	<b>14:00</b> <b>15:00</b>	13:00-15:00	Sieste / Repos ( max 45mn)	" CALME "
<b>15:00</b> <b>16:00</b>	16:15:00	Collation	Hotel B'n'B	<b>15:00</b> <b>16:00</b>	15:00:00	Collation Retour des Chambres	Hotel B'n'B
<b>16:00</b> <b>17:00</b>	17:15:00	Rdv Vestiaire	" <b>CONFIANT</b> "	<b>16:00</b> <b>17:00</b>	16:15:00	Rdv Vestiaire	" <b>CONFIANT</b> "
<b>17:00</b> <b>18:00</b>	17:30:00 17:50:00	Meeting Echauffement HG	" <b>CONCENTRATION</b> " Ecoute / En Equipe	<b>17:00</b> <b>18:00</b>	16:30:00 16:50:00	Meeting Echauffement HG	" <b>CONCENTRATION</b> " Ecoute / En Equipe
<b>18:00</b> <b>19:00</b>	18:50:00	Echauffement	20mn / Monter température corporelle	<b>18:00</b> <b>19:00</b>	17:50:00	Echauffement	20mn / Monter température corporelle
<b>19:00</b> <b>20:00</b>	19:30:00	<b>« Agressif - Focus - Intense » MATCH 1 FINALE HC 74 vs GRENOBLE</b>		<b>19:00</b> <b>20:00</b>	18:30:00	<b>« Agressif - Focus - Intense » MATCH 2 FINALE HC 74 vs GRENOBLE</b>	
<b>20:00</b> <b>21:00</b>				<b>20:00</b> <b>21:00</b>			
<b>21:00</b> <b>22:00</b>	22:00:00	Fin du match Recup	Course / Stretching / Hydratation	<b>21:00</b> <b>22:00</b>	21:00:00	Fin du match	
<b>22:00</b> <b>23:00</b>	22:30:00 00:00:00	Diner " Gueule du loup" Coucher Hotel B'n'B	Pates & Legumes Viande Rouge / Tarte	<b>22:00</b> <b>23:00</b>	21:30:00 23:00:00	Diner " Gueule du loup" Départ	

**WE CAN'T HOLD THE STONE WITH ONE FINGER**  
**ONE TEAM ONE GOAL**