

Semaine 9 des forfaits : du 19 octobre au 25 octobre

(semaine 43)

Lundi 19 octobre

08h00 à 08h45	Jade, Kate, Victoria T, Angelique, Victoria V, Wanda Lara, Anna, Talya Michaela, Cécilia, Daniela	Challenge 2,4	Cooly	Helena Vivien Stanick	Program combi 2T F, LZ
08h45 à 9h15	Jade, Kate, Victoria T Angelique, Victoria V, Wanda Lara, Anna, Talya, Michaela, Cécilia, Daniela	Challenge 2,4	Cooly	Stanick Vivien Helena	F, LZ combi 2T program
09h30 à 10h30	Ballet. Jade, Kate, Victoria T Angelique, Victoria V, Wanda Lara, Anna, Talya, Michaela, Cécilia, Daniela	Challenge 2, 4		Kateryna	
09h30 à 10h15	Teana, Maëlle, Maeva, Justine Léna, Lisa, Jeanne, Alyssa, Giada Fede, Sophie, Elena	Performance , Challenge 1,3	Cooly	Stanick Helena autonom	technique program
10h15 à 11h00	Teana, Maëlle, Maeva, Justine Léna, Lisa, Jeanne, Alyssa, Giada Fede, Sophie, Elena	Performance , Challenge 1,3	Cooly	Helena autonom Stanick	program technique
11h15 à 12h15	Teana, Maëlle, Maeva, Justine Léna, Lisa, Jeanne, Alyssa, Giada Fede, Sophie, Elena	Performance , Challenge 1,3	Cooly	autonom Stanick Helena	Viv-lev spins (Justine, Maeva, Léna, Alyssa) technique program
12h30 à 13h30	Ballet. Teana, Maëlle, Maeva, Justine Léna, Lisa, Jeanne, Alyssa, Giada Fede, Sophie, Elena	Performance, Challenge 1,3		Kateryna	
13h45 à 14h30	Lisa, Charlotte, Justine, Douja, Katerina Lily, Mila, Micah Tatiana, Sasha	Plaisir 1, MCA	Cooly	Helena Rachel Guya	les pas avec les sauts, program double trois dedans
14h45 à 15h45		Plaisir 1, MCA		Helena	specifique
14h45 à 15h30	Nour, Donia, Nahia, Ioana, Angela, Eleonora Victoria VD, Nora, Emilie, Léa, Solane, Ana Katerina	Plaisir 2, 3	Cooly	Vivien Guya Autonomie	technique SS, spins

15h45 à 16h45		Plaisir 2,3		Guya Vivien	specifique
18h00 à 20h00	short track		Cooly		

Mardi 20 octobre

08h00 à 08h45	Jade, Kate, Victoria T, Angelique, Victoria V, Wanda Lara, Anna, Talya Michaela, Cécilia, Daniela	Challenge 2,4	Cooly	Lucie Stanick Helena	Program, SS technique les avec les sauts
08h45 à 9h15	Jade, Kate, Victoria T Angelique, Victoria V, Wanda Lara, Anna, Talya, Michaela, Cécilia, Daniela	Challenge 2,4	Cooly	Helena Stanick Lucie	les pas avec les sauts technique program, SS
09h30 à 10h30	Souplesse	Challenge 2, 4			
09h30 à 10h15	Teana, Giada, Maëlle, Fede, Maeva, Elena, Justine, Sophie, Léna, Lisa, Jeanne, Alyssa	Performance , Challenge 1,3	Cooly	Lucie	skating skill, StSq, spins
10h15 à 11h00	Teana, Maeva, Justine Léna, Lisa, Jeanne, Alyssa, Giada, Maëlle Fede, Sophie, Elena	Performance , Challenge 1,3	Cooly	Vivien Lucie Stanick	Axel Program technique

11h15 à 12h15	Teana, Maeva, Justine, Fede, Sophie, Elena Lisa, Jeanne, Maëlle Alyssa, Giada, Léna	Performance , Challenge 1,3	Cooly	Lucie Stanick Vivien	program Axel Lz, F, combi
					planning Lu+Viv
12h30 à 13h30	Souplesse	Performance, Challenge 1,3			
13h45 à 14h30	Lisa, Charlotte, Justine, Serena, Douja, Katerina Lily, Mila, Micah, Maria Tatiana, Sasha	Plaisir 1, MCA	Cooly	Vivien Rachel (Lucie)	spins, Lz carres extérieur en arrière glise
14h45 à 15h45	Souplesse	Plaisir 1, MCA			
14h45 à 15h30	Nour, Donia, Nahia, Ioana, Angela, Eleonora Victoria VD, Nora, Emilie, Léa, Solane, Ana Katerina	Plaisir 2, 4	Cooly	Vivien Rachel	spins, jumps

15h45 à 16h45	Souplesse	Plaisir 2,3			
---------------	-----------	-------------	--	--	--

Mercredi 21 octobre

08h00 à 09h00	Jade, Kate, Victoria T, Angélique, Victoria V, Wanda Lara, Anna, Talya Michaela, Cécilia, Daniela	Challenge 2,4	Cooly	autonomie Lucie Helena	program SS, StSq, rotation exercises Lz,F
09h15 à 10h15	Jade, Kate, Victoria T Angélique, Victoria V, Wanda Lara, Anna, Talya, Michaela, Cécilia, Daniela	Challenge 2,4	Cooly	Lucie Helena autonomie	SS, StSq, rotation exercises Lz,F program
10h15 à 11h00	Teana, Giada, Maëlle, Maeva Justine, Sophie, Fede, Elena Léna, Lisa, Jeanne	Performance , Challenge 1,3	Cooly	Vivien Lucie Helena	Technique program spins
11h15 à 12h15	Teana, Giada, Maëlle, Maeva Justine, Sophie, Fede, Elena Léna, Lisa, Jeanne	Performance , Challenge 1,3	Cooly	Helena Vivien Lucie	spins technique program
12h15 à 13h15	Teana, Giada, Maëlle, Maeva Justine, Sophie, Fede, Elena Léna, Lisa, Jeanne	Performance , Challenge 1,3	Arena	Lucie Helena Vivien	program spins technique
13h15 à 14h15	Teana, Giada, Maëlle, Fede, Maeva, Elena, Justine, Sophie, Léna, Lisa, Jeanne, Alyssa	Performance , Challenge 1,3	Arena	Lucie	skating skills, StSq, carres, powerskating
13h45 à 14h30	Lisa, Charlotte, Serena, Douja, Katerina Lily, Mila, Micah, Maria	Plaisir 1, MCA	Cooly	Helena Vivien	Lz, F Lo, Axel
14h45 à 15h30	Nour, Donia, Nahia, Angela Ioana, Solane, Victoria VD, Léa, Nora Ana, Yaroslava, Elisa, Emilie, Eleonora	Plaisir 2, 4	Cooly	Vivien Lucie Helena	Lz, F skating skills spins
18h45 à 20h00	short track		Cooly		planning

Jeudi 22 octobre

08h00 à 08h45	Jade, Kate, Victoria T, Angélique, Victoria V, Wanda Lara, Anna, Talya Michaela, Cécilia, Daniela	Challenge 2,4	Cooly	Helena Vivien Stanick	Interval training (2T), powerskating spins, les pas avec les sauts technique, 2T
---------------	---	---------------	-------	-----------------------------	--

08h45 à 9h15	Jade, Kate, Victoria T Angelique, Victoria V, Wanda Lara, Anna, Talya, Michaela, Cécilia, Daniela	Challenge 2,4	Cooly	Stanick Vivien Helena	technique, combi spins, les pas avec les sauts interval training, powerskating
09h30 à 10h30		Challenge 2, 4		Lucie	rotations, cardio
09h30 à 10h15	Teana, Giada, Maëlle, Maeva Fede, Elena, Justine, Sophie Léna, Lisa, Jeanne, Alyssa	Performance, Challenge 1,3	Cooly	Stanick Vivien Helena	Axel, S F, Lz les pas avec les sauts, interval
10h15 à 11h00	Teana, Giada, Maëlle, Maeva Fede, Elena, Justine, Sophie Léna, Lisa, Jeanne, Alyssa	Performance, Challenge 1,3	Cooly	Helena Stanick Vivien	les pas avec les sauts, interval Lo, T Lz, F
11h15 à 12h15	Teana, Giada, Maëlle, Maeva Fede, Elena, Justine, Sophie Léna, Lisa, Jeanne, Alyssa	Performance, Challenge 1,3	Cooly	Vivien Lucie Stanick	Lz, F les pas avec les sauts, interval combi avec Lo
12h30 à 13h30		Performance, Challenge 1,3		Lucie	rotation, cardio, abs
12h30 à 13h30	Lisa, Charlotte, Justine, Serena, Douja Lily, Mila, Micah	Plaisir 1, MCA, MCB	Cooly	Vivien Helena	spins, powerskating Toeloop, arabesques
13h45 à 14h30	Lisa, Charlotte, Justine, Serena, Douja Lily, Mila, Micah Tatiana, Sasha	Plaisir 1, MCA	Cooly	Stanick Lucie Rachel	planning Viv technique trois en arrière, Lz, twizzles, powerskating
14h45 à 15h30	Nour, Donia, Ana, Nahia, Ioana, Solane, Eleonora, Victoria VD, Nora, Elisa, Emilie, Léa	Plaisir 2, 4	Cooly	Lucie Rachel	SS, carres, interpretation, powerskating

Vendredi 23 octobre

08h00 à 08h45	Jade, Kate, Victoria T, Angelique, Victoria V, Wanda Lara, Anna, Talya Michaela, Cécilia, Daniela	Challenge 2,4	Cooly	Helena Stanick Lucie	Program 2x, 30 sec pause technique les pas avec les sauts, glisse, StSq
08h45 à 09h15	Jade, Kate, Victoria T Angelique, Victoria V, Wanda Lara, Anna, Talya, Michaela, Cécilia, Daniela	Challenge 2,4	Cooly	Lucie Stanick Helena	les pas avec les sauts, glisse, StSq technique Program 2x, 30 sec pause
09h30 à 10h30	Ballet Jade, Kate, Victoria T Angelique, Victoria V, Wanda Lara, Anna, Talya, Michaela, Cécilia, Daniela	Challenge 2, 4		Kateryna	

09h30 à 10h15	Teana, Giada, Maëlle, Maeva, Fede, Elena, Justine, Sophie, Léna, Lisa, Jeanne, Alyssa	Performance , Challenge 1,3	Cooly	Stanick Helena Lucie	technique program 2x 1 min pause rotational ex, elements du program
10h15 à 11h00	Teana, Giada, Maëlle, Maeva, Fede, Elena, Justine, Sophie, Léna, Lisa, Jeanne, Alyssa	Performance , Challenge 1,3	Cooly	Lucie Stanick Helena	rotational ex, elements du program technique program 2x 1 min pause
11h15 à 12h15	Teana, Giada, Maëlle, Maeva, Fede, Elena, Justine, Sophie, Léna, Lisa, Jeanne, Alyssa	Performance , Challenge 1,3	Cooly	Helena Lucie Stanick	program 2x 1 min pause rotational ex, elements du program technique
12h30 à 13h30		Performance, Challenge 1,3		?	
13h45 à 14h30	Lisa, Charlotte, Justine, Serena, Douja, Katerina Lily, Mila, Micah,	Plaisir 1, MCA	Cooly	Helena Rachel	les pas avec les sauts, retournements difficiles
		Plaisir 1 , MCA		?	
14h45 à 15h30	Donia, Nahia, Ioana, Angela, Yaroslava Ana, Victoria VD, Nora, Elisa, Emilie, Léa	Plaisir 2, 4	Cooly	Lucie Rachel	les pas avec les sauts, spins
18h30 à 20h00	short track		Cooly		

Samedi 24 octobre

Entraînement de 7h45 à 9h45 annulé

Dimanche 25 octobre

08h00 à 10h00	Tests SIS		Cooly		
---------------	-----------	--	-------	--	--