

ÉBAUCHE D'HORAIRE (au 2 février 2021)

SAMEDI 27 février	Heure du début					
	HP	HR	HC	HE	HA	HTN
Exercice de groupe - Les détails seront distribués aux athlètes inscrits	N.d.			À terminer AVANT la première séance de formation		
Comment alimenter l'exercice <i>Présenté par Christina / Vanessa</i>	9 h	10 h	11 h	12 h	13 h	13 h 30
Pause (15 mins)	10 h	11 h	12 h	13 h	14 h	14 h 30
Préparation - Stabilité et mobilité (1 heure) <i>Présentée par Trisha McBride</i> <i>Prévoyez un tapis/serviette de yoga, une sangle d'étirement et un bloc de yoga ou un gros livre épais.</i>	10 h 15	11 h 15	12 h 15	13 h 15	14 h 15	14 h 45
Pause (5 mins)	11 h 15	12 h 15	13 h 15	14 h 15	15 h 15	15 h 45
Mises à jour sur la sélection et l'entraînement en 2021 (40 mins) <i>Présentées par Chuck McDiarmid et Jordan Clarke</i>	11 h 20	12 h 20	13 h 20	14 h 20	15 h 20	15 h 50
Conclusion (10 mins)	12 h	13 h	14 h	15 h	16 h	16 h 30
Exercice de groupe - Les détails seront distribués aux athlètes inscrits	À terminer APRÈS la dernière séance d'information			n.d.		

DIMANCHE 28 février	Heure du début					
	HP	HP	HP	HP	HP	HP
Retour sur l'exercice de groupe (20 mins)	9 h	10 h	11 h	12 h	13 h	13 h 30
Présentation technique (40 mins) <i>par Will George</i>	9 h 20	10 h 20	11 h 20	12 h 20	13 h 20	14 h 50
Pause (5 mins)	10 h	11 h	12 h	13 h	14 h	14 h 30
Discussion technique et petits groupes sur ce à quoi s'attendre (1 heures) <i>Présentée par les entraîneurs NextGen de RCA</i>	10 h 05	11 h 05	12 h 05	13 h 05	14 h 05	14 h 35
Pause (25 mins)	11 h 05	12 h 05	13 h 05	14 h 05	15 h 05	15 h 35
Antidopage (1 heure) <i>Présenté par le CCES</i> <i>Assurez-vous de remplir le Sondage en préparation du webinaire avant cette session</i>	11 h 30	12 h 30	13 h 30	14 h 30	15 h 30	16 h
Conclusion (10 mins)	12 h 30	13 h 30	14 h 30	15 h 30	16 h 30	17 h