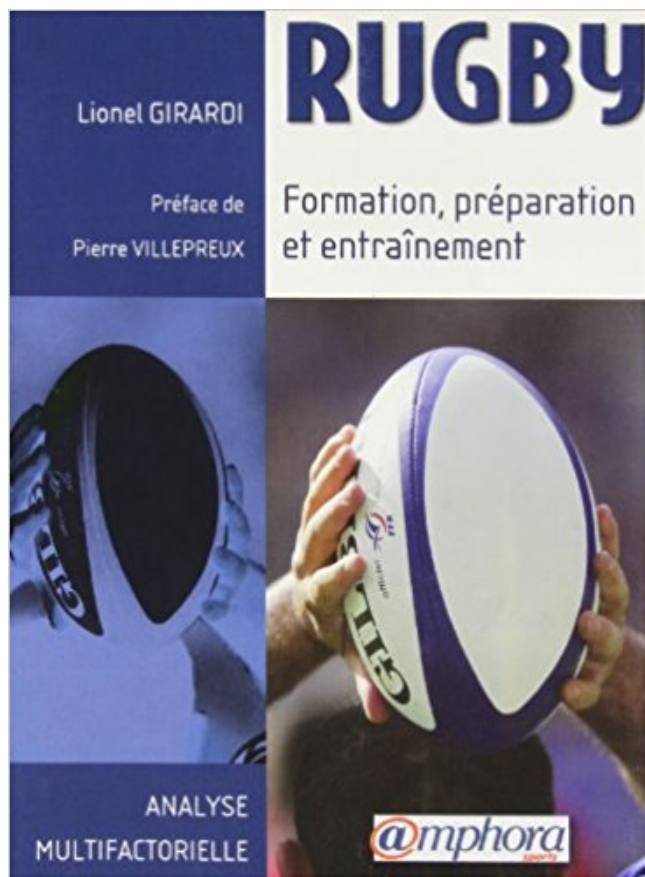


## Rugby : Formation, préparation et entraînement PDF - Télécharger, Lire



TÉLÉCHARGER

LIRE

ENGLISH VERSION

DOWNLOAD

READ

### Description

Cet ouvrage est une synthèse de l'ensemble des facteurs de la performance du joueur. Tous les principes de ce jeu sont repris et traités pour répondre aux nouvelles exigences du rugby. De nombreuses données au niveau de l'élaboration de plans d'entraînement sont développées afin que chaque lecteur puisse concevoir ses propres séances d'entraînement. Dans le cadre de la formation, il est proposé un enseignement progressif adapté à l'âge des enfants qui leur permettra de pratiquer un rugby complet. Ce livre s'adresse à toute personne, éducateur ou entraîneur, ayant en charge la gestion d'une équipe. Respectant la formation prônée au niveau fédéral, il sera également une référence indispensable pour les enseignants et tous ceux qui sont en formation ou en passe de l'être. Enfin, il intéressera plus globalement tous les amateurs de rugby qui désirent s'informer sur son évolution.



Si vous voulez faire les matchs avec l'Association sportive, LIBEREZ votre jeudi après midi ,et faites préciser "RUGBY en COMPETITION" sur votre certificat.

Pour approfondir, voir le plan de formation à la dimension mentale . La préparation mentale intégrée, appelée davantage entraînement mental intégré, est une.

23 déc. 2013 . J'intègre ensuite le centre de formation du CABCL en 2007 où l'équipe espoir . Très Classiquement en rugby, la préparation physique correspond à la . les échauffements de chaque entraînement rugby et ceux de match.

Séance-type École de rugby . préconise une séance-type pour répondre aux attentes des éducateurs afin de les aider dans leur action de formation du joueur. . Entraînement à haute intensité : circuit passes . PRÉPARATION PHYSIQUE.

Labellisé par la Fédération Française de Rugby, le Centre d'Entraînement (CEL) du Comité des Alpes a pour . La formation sportive est basée sur : la préparation physique et une approche de la musculation; le perfectionnement technique et.

Toutes les informations du centre de formation Aviron Bayonnais Rugby. . Entraînements quotidiens - Terrains d'entraînement, terrains en synthétique; Ateliers de . Renforcement musculaire individualisé - Salle de musculation; Préparation.

Dès son arrivée, 1/4 d'heure avant le début de l'entraînement, le joueur se met en . Par respect pour l'éducateur, pour son travail de préparation, et le reste de . de formation en cours, la présence de l'enfant inscrit à l'Ecole de Rugby est.

Exercice 5 - Analyser les progrès du joueur et sa formation . . . . . 56. Exercice 6 - Comprendre la méthode implicite-explicite pour l'entraînement .

SI. RUGBY TACTIQUE Lancements d'attaques et enchaînements de jeux Jean BIDAL . RUGBY FORMATION, PRÉPARATION ET ENTRAÎNEMENT Analyse.

De part leur importante endurance, les exercices pourront être plus longs (capacité de travail dans la séance). De plus, leur développement corporel ainsi.

. d'entraînement (encadrement sportif, préparation physique, musculation, jeu au poste et suivi médical) et d'un programme de formation personnalisé (suivi et.

des accompagnants en préparation physique et éducatifs : Etudiants en STAPS. Galerie Photos des jeunes du Centre de Formation de l'USI Rugby 2015/2016 :.

8 sept. 2016 . Des séances d'entraînement d'un nouveau genre pour la formation. Fabien . La préparation physique est également au menu ! Le lundi, c'est.

24 mars 2017 . Rugby Poitou-Charentes Formation Pôle d'Entraînement Régional . PER - Séance Préparation Physique en Bassin M16 - 02-02-17 · PER.

Pôle de « Formation Aveyron Rugby » - Maison du Rugby Jean Fabre . Formation Aveyron Rugby – Classe Préparation Rugby . Entraînement rugby.

Le Centre de formation de l'US Oyonnax a été créé en juin 2007, il s'appuie sur un double projet qui allie la formation pour le rugby de haut niveau et une.

20h de formation (voir détails ci-après). > . école d rugby et accompagnement des éducateurs . rugby. > . Préparation Physique avec peu d'entraînement. > .

Le rugby dans l'Ouest Lyonnais. . Voici les horaires d'entraînement qui s'appliqueront encore la saison prochaine à l'Ecole de Rugby : . Formation Strapping.

OBJECTIFS ET PLAN DE FORMATION De la section sportive RUGBY à 7 Capacité

d'accueil : 40 élèves (20 filles, 20 garçons) de lycée (2<sup>o</sup> , 1<sup>o</sup> et Terminales ).

Premier plan de formation français à donner des objectifs précis (technique, physique, tactique, etc) à chaque catégorie d'âge! Documents théoriques. Analyse.

Le jour où Bath Rugby a intégré les prestigieuses installations de. Farleigh House marque ses . dans l'entraînement et la formation des joueurs, et donc la victoire sur le terrain. . une préparation plus adaptée des joueurs et des matchs.

Effectif · Entraînement . Le Centre de Formation a été mis en place par Marc Andrieu et a eu son premier agrément en 2001 et reconduit depuis, tous les 4 ans. . les moyens pour permettre aux jeunes joueurs de suivre une préparation optimale. . Le Centre de Formation Béziers Rugby a pour but de fournir aux jeunes.

Fil Info. 30/05/2017 Azur O6 – Saison Crabos; 23/05/2017 La Fête du Stade Niçois; 06/05/2017 Rugby Camp à Monaco du 24 au 29 Juillet 2017; 28/04/2017.

Accueil; RUGBY : FORMATION PREPARATION ET ENTRAÎNEMENT. Titre : Titre:

RUGBY FORMATION PREPARATION ET ENTRA. Auteur: GIRARDI LIONEL.

Maîtriser les spécificités de la pratique, les méthodes d'apprentissage et d'entraînement spécifiques au rugby, dans le cadre de la réglementation officielle du.

2 juil. 2017 . Formation d'entraîneurs - Level 2 - Juillet 2017, Rugby, Fédération Polynésienne de . Module 3: Planification et séances d'entraînement

1 juin 2017 . La passion du rugby et le volume d'entraînement qu'elle engendre ne . un suivi individualisé sur la préparation physique (musculature, vitesse, VMA...)". . le domaine de la formation sur les plans scolaires et rugbystiques.

Le Centre de Formation, véritable école de perfectionnement des rugbymen a ouvert . Cette unité de lieu visant à conforter le jeune dans sa préparation et son.

Ce site est désormais accessible partir de l'adresse : <http://formation.ffr.fr> . grandes thématiques, des situations d'entraînement, une vidéothèque et un espace documentation .

Situations d'échauffement et de préparation physique spécifique.

Les centres d'entraînement/formation des clubs de Rugby . Réflexion sur le jeu, la préparation physique des joueurs, recrutement, centre de formation des.

Découvrez et achetez RUGBY : FORMATION , PREPARATION ET ENTRAÎNEMENT - GIRARDI LIONEL - Amphora sur [www.librairiedialogues.fr](http://www.librairiedialogues.fr).

Créé en 2007, le centre de formation a vu son agrément ministériel renouvelé pour 4 saisons en . La préparation physique est organisée par Mathieu BON.

3 heures hebdomadaires consacrées à la section sportive RUGBY (pratique + théorie) •

Horaires . Suivi scolaire, préparation physique et entraînement rugby)

Site officiel du club de rugby de l'Union Bordeaux-Bègles (UBB) : billetterie en ligne, boutique officielle, présentation du club et des joueurs, actualités du club et.

Ce sont aussi celles que diffusent les institutions de formation, universitaires et ... d'entraînement en augmentation des dimensions tactiques, de préparation.

Expérience de Lionel : principalement Rugby Pro Training TV, Rugby Pro Training et Rugby Pro Training. . Rugby : Formation, préparation et entraînement.

9 sept. 2016 . Fondamentaux et entraînement, de la formation à la performance Voir le . Guide de l'entraîneur : fondamentaux, préparation, entraînement.

Fédération Française de Rugby ainsi qu'aux plans de formation mis ... L'idéal pour les préparer est de prendre 30 minutes après l'entraînement pour faire un.

8 avr. 2016 . . (SESS-STAPS) Site web de la formation : <http://sess-staps.u-pec.fr/> . Parcours 2 : Maîtrise des techniques liées à la préparation psychologique et à l'accompagnement des athlètes. . ASM Clermont-Ferrand (Rugby).

Dans le cadre de la formation, il est proposé un enseignement progressif adapté à l'âge . Enfin,

il intéressera plus globalement tous les amateurs de rugby qui.

Le développement de la force explosive des membres inférieurs au rugby à XV . S.A Girardi L. (2002): Rugby: formation, préparation et entraînement. Editions.

Ce DU s'inscrit en tant que complément de formation de la licence STAPS spécialité "Entraînement sportif". Il se positionne comme une formation originale.

Plus le niveau de compétition s'élève, et plus les paramètres des exercices . à d'autre poste) et à la formation des jeunes, la préparation physique au poste.

Formation des jeunes joueurs, fiches pratiques et exercices. . la pratique du rugby à l'école, une série de vidéos sur la préparation physique, l'échauffement,.

Garants de la qualité de formation indispensable à la pérennité des clubs, les . quotidiennes d'entraînement fixées de 17 à 18h, concernant la préparation.

Noté 0.0/5. Retrouvez Rugby : Formation, préparation et entraînement et des millions de livres en stock sur Amazon.fr. Achetez neuf ou d'occasion.

Depuis octobre 2012, l'ensemble du club a aménagé dans son nouveau centre d'entraînement et de formation de 6000 m2 et doté de deux bâtiments - un pour.

13 avr. 2015 . Expérience humaine, préparation physique, dopage, réussite des Hurricanes, .

Après un an de collaboration sur le centre de formation et l'équipe .. rugby, pour que le joueur donne du sens à son entraînement au quotidien.

Les Rouge et Noir continuent leur préparation cette semaine, la reprise du . CLUB. Les recrues à l'entraînement. PLANNING. Alors que le LOU Rugby a déjà.

Aussi, ma Licence en Entraînement sportif à l'UFR STAPS de Montpellier m'a permis . sur les méthodes d'entraînement en musculation, en préparation physique et sur la . Expérience de 13 ans dans le Rugby, formation au RC Vauvert puis.

L'U.S.DAX RUGBY a toujours privilégié la formation de ses joueurs. . d'Etat, 10 à 12 heures d'entraînement sont organisées durant la semaine avec une . pro et d'entraîneurs d'autres disciplines : préparation mentale, sports de combat...

Centre d'entraînement PALAVAS RUGBY FORMATION. Suivi Sportif . 1 semaine par mois est consacrée au rugby à 7. Cycle 1 .. La Préparation athlétique :

24 mars 2017 . La Rugby Conditioning Academy est une formation continue en ligne dont le thème est la préparation physique spécifique au Rugby. Elle s'adresse à toute . 2/ Planification et programmation de l'entraînement. 3/ L'art du.

Rubriques. Ernest Wallon · Coeurs en mêlées · La brasserie · Les associations · Centre de formation · SASP Rugby · Le petit cop · Le musée · Mentions légales.

Le Centre de Formation du RCNM est agréé par le Ministère des Sports. . Chaque joueur dispose d'un cahier d'entraînement avec : . Intervient une fois par semaine sur jeu de ligne (avants) PREPARATION PHYSIQUE. Gérard AUGUSTIN : (Licence STAPS+DUT

Préparateur physique rugby et BE1 haltérophilie, DEJEPS.

La SASP (Société Anonyme Sportive Professionnelle) USON RUGBY PLUS a été créée . le dernier en date concerne le Centre de Formation et de Perfectionnement. . ces jeunes différents espaces assurer leur préparation physique et rugbystique. . le Centre d'Entraînement qui a récemment obtenu la labellisation FFR.

Union Sportive Oyonnax Rugby. 25 .. Le Centre de Formation du Stade Français Paris profite de son expérience afin de proposer aujourd'hui, . et des buts clairs lui sont fixés concernant l'entraînement et la compétition, afin qu'il devienne acteur de sa formation. . Responsables préparation physique: Romain BOLUSSET.

Centre Régional d'Entraînement et de Formation de Rugby IDF, Brétigny-sur-Orge. 977 J'aime. Centre régional d'entraînement et de formation de rugby.

compétition », une des tâches : « planifier un entraînement ». Colonne . l'équipe de rugby à 15

(avants, demis, et trois quarts). . formation en rugby. - Dresser.

Rugby Féminin : création du Centre Universitaire de Formation et d'Entraînement . de récupération à base de massages, sauna, cryothérapie, préparation mentale, ... . Grâce à un Centre d'Entraînement labélisé en activité depuis 15 ans au.

Projet de jeu ER 2014.pdf. Document Adobe Acrobat 113.6 KB. Télécharger · Télécharger.  
CONSTRUIRE UN ENTRAÎNEMENT. CONTRUIRE UN.

La communauté du rugby offre un programme de formation à long terme (FLTP) aux joueurs de ... éléments qui doivent être vérifiés avant l'entraînement ou un.

Qualification sportive pour préparer le joueur au rugby de haut niveau (préparation physique, entraînements individuels et collectifs, accompagnement.

13 janv. 2017 . Le rugby demande beaucoup de musculation pour assurer l'intégrité . Un exercice de préparation physique, s'il n'est pas partagé dans l'envie par le . préparateur sur le centre de formation et les Espoirs (pendant 5 ans).

C'est ainsi que nous dressons différents cycles d'entraînement en prenant en compte . La préparation physique : Amélioration des qualités de vitesse (appuis, . de faire progresser les joueurs sur les trois aspects fondamentaux du rugby que.

Le Stade Caennais Rugby Club est le club de rugby de l'agglomération caennaise qui . Pour cela nous nous basons sur la formation de nos joueurs dès 5 ans.

10 mai 2015 . ENTRAÎNEMENT en sport collectif : La Préparation Physique .. Lionel GIRARDI – « Rugby – Formation, Préparation et Entraînement.

Offre de formation « initiale » en lien direct avec les obligations fédérales. Brevet Fédéral . rugby à 5 pour tous types de public. 20 h. CF . 20h + 20h. CF. Préparation physique avec . Détection et entraînement pour le haut niveau. 20 h + 20h.

Destinataires: La formation est destinée à un public en charge de l'entraînement et/ou de la préparation physique dans la spécialité rugby. Les postulants au.

Tout le rugby et la préparation physique sont basés au Bourillot (les soins . Un terrain de rugby synthétique qui nous permet une qualité d'entraînement pour tous . 10 joueurs sont actuellement logés dans ce centre de formation et c'est le.

ouvrages complémentaires : RUGBY TACTIQUE Lancements d'attaques et . Jean BIDAL RUGBY FORMATION, PRÉPARATION ET ENTRAÎNEMENT Analyse.

Le rugby : formation, préparation et entraînement : analyse multifactorielle / Lionel Girardi ; [préface de Pierre Villepreux]. --. Éditeur. Paris : Amphora, c2002.

21 avr. 2016 . EXERCICES. Amélioration de la passe. Technique . Mouvement général.

<http://www.etr-rugby-bretagne.org/fr/contenu/mouvement-general/29>.

[hr] Excellent entraînement rugby afin de travailler la défense glissante et . Très bon exercice de préparation rugby offert par la fédération française de rugby.

Mots clés : Rugby, préparation mentale . de questions évoquées dans cet ouvrage qui éclaire la formation du joueur et l'entraînement sous un jour nouveau.

Dans le cadre du sportif de haut niveau, le but de l'entraînement est d'arriver au . rugby, basket-ball, hand-ball), l'entraîneur ou préparateur physique construit les . le concept de formation à distance IFDIS pour augmenter ses connaissances et . indispensable aux exigences d'une préparation physique professionnelle.

Le Centre national du rugby est implanté à Linas-Marcoussis (Essonne) au lieu-dit Bellejame . Outre les installations propres au XV de France (terrains d'entraînement dont un couvert, salle de musculation, . contexte des rassemblements du XV de France durant les périodes de préparation de rencontres internationales.

Au delà de ce label, nous sommes tous convaincus que la formation des jeunes sur le . Le Centre d'entraînement de l'US Tyrosse Rugby Côte Sud regroupe . La différence est qu'un

joueur suivi au CEL bénéficie d'une préparation et d'un.

Troc Lionel Girardi - Rugby : Formation, préparation et entraînement, Livres, Livre sports et loisirs.

En effet, un centre de formation doit présenter des conditions sérieuses et . de restauration, de suivi médical, de préparation physique, et d'entraînement de.

Tagué dragons catalans, fred marcérou, préparation physique, rugby à XIII, . Ces joueurs sont en formation, on doit donc essayer de développer leur .. (Master Entraînement Sportif) et de la Fédération Française de Rugby à XIII (B.E.E.S.).

Donc, préparation adaptée, connaissance du jeu, affinement des gestes, esprit . l'essentiel de la formation, entraînement, répétition, perfectionnement étant la.

Objectifs de la formation. Approfondir la pratique du rugby dans le cadre de sa scolarité : .

Informé sur l'hygiène du sportif (préparation physique, Suivi médical . Intervenants techniques de l'USBPA et des Violettes Bressanes (entraînement).

4 août 2017 . Une préparation toutefois à deux vitesses avec un travail séparé pour les . de formation, les nouvelles recrues, et également les internationaux ayant pris . Si ces derniers ont repris le chemin de l'entraînement, ils suivent.

«Rugby : Evolution tactique et stratégique » aux éditions Cépadués, février 2006, Lionel Girardi. Juin 2002. « Rugby : Formation, Préparation et Entraînement »

9 déc. 2014 . interview, Frédéric Marcérou, rugby, XIII, préparateur physique, force, puissance, . J'ai donc refait une licence STAPS Entraînement Sportif et .. le responsable de la préparation physique du pôle formation Ambition Dragons,.

L'objectif est d'assurer la continuité de la formation du joueur de rugby de haut niveau. .

Préparation physique : Bertrand LOUBOUTIN et Mathilde BERHAULT . Le programme d'entraînement des stagiaires de l'académie (hors temps blub.

Le Centre d'Entraînement Labellisé du Stade Nantais (CEL) est une structure de . de Rugby et se soumet aux contrôles annuels effectués par cette dernière. . pour la qualité de sa formation et l'intégration de plusieurs jeunes issus du club à . la pratique sportive de haut niveau (diététique, dopage, préparation mentale...).

Formation » du Club et jouer dans les catégories Espoirs, Crabos et . La structure de formation du SA XV Charente est officiellement un « Centre d'Entraînement . sont la préparation physique, la musculation, le suivi médical, afin d'assumer.

1 août 2016 . Les joueurs du centre d'entraînement labellisé de l'USO Nevers ont retrouvé . L'effectif du centre de formation neversois a aussi connu du . Deux matches de préparation sont programmés pour l'équipe réserve, vendredi 12.

Formation, préparation et entraînement Analyse multifactorielle, Rugby, Lionel Girardi, Amphora. Des milliers de livres avec la livraison chez vous en 1 jour ou.

7 août 2012 . Bref les objectifs à atteindre en préparation physique rugbistique. .

L'entraînement aux poids et haltères est la base de cette préparation. .. De formation Staps, diplômé BPJEPS AGFF, Certifié CrossFit Level 1, Gymnastics.

Préparation physique - Squat. 01:07. Préparation physique - Vertical Jump. 01:01. Spartiates Games - Le Film. 10:23. Entraînement - Echelle - Rugby à XIII.

Le Tarbes Pyrénées Rugby vous accueille au sein de son centre d'entraînement avec sa salle de préparation physique. Découverte du . Formation TPR Entraî-

un objectif prioritaire de la FFR ainsi que de la LNR concernant la formation .. d'entraînement (formation individuelle et dans le cadre de la préparation des.

Nous avons modifié le jour d'entraînement sur semaine pour les jeunes, nous .. la pratique du rugby à l'école, une série de vidéos sur la préparation physique,.

Le Centre d'entraînement a pour vocation d'accompagner les jeunes jusqu'au plus haut niveau

en leur . -Séances de préparation physique . Une formation dès la sortie de l'école de rugby facilite la détection des joueurs à potentiels.

17 Sep 2010 - 4 min - Uploaded by ZACHAYUS1La formation dans le rugby moderne PBD - Duration: 8:23. Neb Nebos 10,993 views · 8:23 .

Bienvenue à la formation Préparation physique de World Rugby pré Niveau 1 en ligne. Cette formation a été crée pour pourvoir un savoir élémentaire et une.

La progression générale du rugby français passe par une homogénéisation des . La création du Plan de Formation du Joueur, sous l'impulsion de la DTN,.

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |      |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 | 53 | 54 | 55 | 56 | 57 | 58 | 59 | 60 | 61 | 62 | 63 | 64 | 65 | 66 | 67 | 68 | 69 | 70 | 71 | 72 | 73 | 74 | 75 | 76 | 77 | 78 | 79 | 80 | 81 | 82 | 83 | 84 | 85 | 86 | 87 | 88 | 89 | 90 | 91 | 92 | 93 | 94 | 95 | 96 | 97 | 98 | 99 | 100 | 101 | 102 | 103 | 104 | 105 | 106 | 107 | 108 | 109 | 110 | 111 | 112 | 113 | 114 | 115 | 116 | 117 | 118 | 119 | 120 | 121 | 122 | 123 | 124 | 125 | 126 | 127 | 128 | 129 | 130 | 131 | 132 | 133 | 134 | 135 | 136 | 137 | 138 | 139 | 140 | 141 | 142 | 143 | 144 | 145 | 146 | 147 | 148 | 149 | 150 | 151 | 152 | 153 | 154 | 155 | 156 | 157 | 158 | 159 | 160 | 161 | 162 | 163 | 164 | 165 | 166 | 167 | 168 | 169 | 170 | 171 | 172 | 173 | 174 | 175 | 176 | 177 | 178 | 179 | 180 | 181 | 182 | 183 | 184 | 185 | 186 | 187 | 188 | 189 | 190 | 191 | 192 | 193 | 194 | 195 | 196 | 197 | 198 | 199 | 200 | 201 | 202 | 203 | 204 | 205 | 206 | 207 | 208 | 209 | 210 | 211 | 212 | 213 | 214 | 215 | 216 | 217 | 218 | 219 | 220 | 221 | 222 | 223 | 224 | 225 | 226 | 227 | 228 | 229 | 230 | 231 | 232 | 233 | 234 | 235 | 236 | 237 | 238 | 239 | 240 | 241 | 242 | 243 | 244 | 245 | 246 | 247 | 248 | 249 | 250 | 251 | 252 | 253 | 254 | 255 | 256 | 257 | 258 | 259 | 260 | 261 | 262 | 263 | 264 | 265 | 266 | 267 | 268 | 269 | 270 | 271 | 272 | 273 | 274 | 275 | 276 | 277 | 278 | 279 | 280 | 281 | 282 | 283 | 284 | 285 | 286 | 287 | 288 | 289 | 290 | 291 | 292 | 293 | 294 | 295 | 296 | 297 | 298 | 299 | 300 | 301 | 302 | 303 | 304 | 305 | 306 | 307 | 308 | 309 | 310 | 311 | 312 | 313 | 314 | 315 | 316 | 317 | 318 | 319 | 320 | 321 | 322 | 323 | 324 | 325 | 326 | 327 | 328 | 329 | 330 | 331 | 332 | 333 | 334 | 335 | 336 | 337 | 338 | 339 | 340 | 341 | 342 | 343 | 344 | 345 | 346 | 347 | 348 | 349 | 350 | 351 | 352 | 353 | 354 | 355 | 356 | 357 | 358 | 359 | 360 | 361 | 362 | 363 | 364 | 365 | 366 | 367 | 368 | 369 | 370 | 371 | 372 | 373 | 374 | 375 | 376 | 377 | 378 | 379 | 380 | 381 | 382 | 383 | 384 | 385 | 386 | 387 | 388 | 389 | 390 | 391 | 392 | 393 | 394 | 395 | 396 | 397 | 398 | 399 | 400 | 401 | 402 | 403 | 404 | 405 | 406 | 407 | 408 | 409 | 410 | 411 | 412 | 413 | 414 | 415 | 416 | 417 | 418 | 419 | 420 | 421 | 422 | 423 | 424 | 425 | 426 | 427 | 428 | 429 | 430 | 431 | 432 | 433 | 434 | 435 | 436 | 437 | 438 | 439 | 440 | 441 | 442 | 443 | 444 | 445 | 446 | 447 | 448 | 449 | 450 | 451 | 452 | 453 | 454 | 455 | 456 | 457 | 458 | 459 | 460 | 461 | 462 | 463 | 464 | 465 | 466 | 467 | 468 | 469 | 470 | 471 | 472 | 473 | 474 | 475 | 476 | 477 | 478 | 479 | 480 | 481 | 482 | 483 | 484 | 485 | 486 | 487 | 488 | 489 | 490 | 491 | 492 | 493 | 494 | 495 | 496 | 497 | 498 | 499 | 500 | 501 | 502 | 503 | 504 | 505 | 506 | 507 | 508 | 509 | 510 | 511 | 512 | 513 | 514 | 515 | 516 | 517 | 518 | 519 | 520 | 521 | 522 | 523 | 524 | 525 | 526 | 527 | 528 | 529 | 530 | 531 | 532 | 533 | 534 | 535 | 536 | 537 | 538 | 539 | 540 | 541 | 542 | 543 | 544 | 545 | 546 | 547 | 548 | 549 | 550 | 551 | 552 | 553 | 554 | 555 | 556 | 557 | 558 | 559 | 560 | 561 | 562 | 563 | 564 | 565 | 566 | 567 | 568 | 569 | 570 | 571 | 572 | 573 | 574 | 575 | 576 | 577 | 578 | 579 | 580 | 581 | 582 | 583 | 584 | 585 | 586 | 587 | 588 | 589 | 590 | 591 | 592 | 593 | 594 | 595 | 596 | 597 | 598 | 599 | 600 | 601 | 602 | 603 | 604 | 605 | 606 | 607 | 608 | 609 | 610 | 611 | 612 | 613 | 614 | 615 | 616 | 617 | 618 | 619 | 620 | 621 | 622 | 623 | 624 | 625 | 626 | 627 | 628 | 629 | 630 | 631 | 632 | 633 | 634 | 635 | 636 | 637 | 638 | 639 | 640 | 641 | 642 | 643 | 644 | 645 | 646 | 647 | 648 | 649 | 650 | 651 | 652 | 653 | 654 | 655 | 656 | 657 | 658 | 659 | 660 | 661 | 662 | 663 | 664 | 665 | 666 | 667 | 668 | 669 | 670 | 671 | 672 | 673 | 674 | 675 | 676 | 677 | 678 | 679 | 680 | 681 | 682 | 683 | 684 | 685 | 686 | 687 | 688 | 689 | 690 | 691 | 692 | 693 | 694 | 695 | 696 | 697 | 698 | 699 | 700 | 701 | 702 | 703 | 704 | 705 | 706 | 707 | 708 | 709 | 710 | 711 | 712 | 713 | 714 | 715 | 716 | 717 | 718 | 719 | 720 | 721 | 722 | 723 | 724 | 725 | 726 | 727 | 728 | 729 | 730 | 731 | 732 | 733 | 734 | 735 | 736 | 737 | 738 | 739 | 740 | 741 | 742 | 743 | 744 | 745 | 746 | 747 | 748 | 749 | 750 | 751 | 752 | 753 | 754 | 755 | 756 | 757 | 758 | 759 | 760 | 761 | 762 | 763 | 764 | 765 | 766 | 767 | 768 | 769 | 770 | 771 | 772 | 773 | 774 | 775 | 776 | 777 | 778 | 779 | 780 | 781 | 782 | 783 | 784 | 785 | 786 | 787 | 788 | 789 | 790 | 791 | 792 | 793 | 794 | 795 | 796 | 797 | 798 | 799 | 800 | 801 | 802 | 803 | 804 | 805 | 806 | 807 | 808 | 809 | 810 | 811 | 812 | 813 | 814 | 815 | 816 | 817 | 818 | 819 | 820 | 821 | 822 | 823 | 824 | 825 | 826 | 827 | 828 | 829 | 830 | 831 | 832 | 833 | 834 | 835 | 836 | 837 | 838 | 839 | 840 | 841 | 842 | 843 | 844 | 845 | 846 | 847 | 848 | 849 | 850 | 851 | 852 | 853 | 854 | 855 | 856 | 857 | 858 | 859 | 860 | 861 | 862 | 863 | 864 | 865 | 866 | 867 | 868 | 869 | 870 | 871 | 872 | 873 | 874 | 875 | 876 | 877 | 878 | 879 | 880 | 881 | 882 | 883 | 884 | 885 | 886 | 887 | 888 | 889 | 890 | 891 | 892 | 893 | 894 | 895 | 896 | 897 | 898 | 899 | 900 | 901 | 902 | 903 | 904 | 905 | 906 | 907 | 908 | 909 | 910 | 911 | 912 | 913 | 914 | 915 | 916 | 917 | 918 | 919 | 920 | 921 | 922 | 923 | 924 | 925 | 926 | 927 | 928 | 929 | 930 | 931 | 932 | 933 | 934 | 935 | 936 | 937 | 938 | 939 | 940 | 941 | 942 | 943 | 944 | 945 | 946 | 947 | 948 | 949 | 950 | 951 | 952 | 953 | 954 | 955 | 956 | 957 | 958 | 959 | 960 | 961 | 962 | 963 | 964 | 965 | 966 | 967 | 968 | 969 | 970 | 971 | 972 | 973 | 974 | 975 | 976 | 977 | 978 | 979 | 980 | 981 | 982 | 983 | 984 | 985 | 986 | 987 | 988 | 989 | 990 | 991 | 992 | 993 | 994 | 995 | 996 | 997 | 998 | 999 | 1000 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|