







STAGE TENNIS COMPETITION - PRINTEMPS 11-15 Avril 2016 - CHABEUIL

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
8h30 - 9h	Accueil	Accueil	Accueil	Accueil	Accueil
9h -10h	Réveil musculaire Préparation Physique	Réveil musculaire Préparation Physique	Réveil musculaire Préparation Physique		Réveil musculaire Préparation Physique
10h -11h	TENNIS Entraînement Spécifique	TENNIS Entraînement Spécifique	TENNIS Entraînement Spécifique	JOURNEE ACCRO- BRANCHE (Pique-Nique)	TENNIS Matches Simples
11h -12h	Fond de court Service	Service – Retour Volée - Smatch	Attaque Défense		
12h -13h	REPAS Activités libres	REPAS Activités libres	REPAS Activités libres		REPAS
13h -14h					
14h -15h	SPORTS COLLECTIFS Hand, Rugby, Basket, ...				
15h -16h	TENNIS Matches Officiels ou Matches d'entraînement Fond de court	LASER GAME TENNIS Matches Officiels ou Matches d'entraînement Attaque - Défense	DEFI EQUIPE TENNIS Matches Officiels ou Matches d'entraînement Attaque - Défense		
16h -17h					Goûter
17h -17h30	Débriefing/ Analyse Vidéo	Débriefing/ Analyse Vidéo	Débriefing/ Analyse Vidéo	Fin	Fin

