

PLANNING STAGE

		COMPETITION	FULL TENNIS	TENNIS MULTI-SPORT	MINI
09:00	09:30	Echauffement	Echauffement	Echauffement	Circuit - échange
09:30	10:00	Physique	Techique-Tactique	Techique-Tactique	Circuit - échange
10:00	10:30	Technique-Tactique	Techique-Tactique	Techique-Tactique	Circuit - échange
10:30	11:00	Technique-Tactique	repos	repos	repos
11:00	11:30	repos	Techique-Tactique	Multisport	multi-activités
11:30	12:00	Tactique	Techique-Tactique	Multisport	multi-activités
12:00	12:30	repas et repos	repas et repos	repas et repos	repas et repos
12:30	13:00	repas et repos	repas et repos	repas et repos	repas et repos
13:00	13:30	repas et repos	repas et repos	repas et repos	repas et repos
13:30	14:00	Echauffement	Technique	Apprentissage des matchs	Tehnique
14:00	14:30	Tournoi / Situation de match	Apprentissage des matchs	Apprentissage des matchs	Tehnique
14:30	15:00	Tournoi / Situation de match	Apprentissage des matchs	Multisport	repos
15:00	15:30	Tournoi / Situation de match	Apprentissage des matchs	Multisport	multi-activités
15:30	16:00	Stretching	Stretching	Stretching	retour au calme