

Lundi:

11h00 - Arrivée au CRJS
11h45 - Footing de 20 minutes
12h15 - Pause repas
14h00 - Echauffement (course, articulations)
14h15 - Régularité Top/Bloc : max d'échanges en 5 minutes (1x par personne)
14h30 - Régularité R/R: max d'échanges en 10 minutes
14h45 - Début des paniers: 9 exercices proposés avec la possibilité de les faire dans l'ordre que l'on souhaite.
15h15 - Table doublée : Vincent, Cyril, Alexandre, Julien
17h00 - Pause gouter
17h30 - Circuit training: 7 ateliers de 3 minutes. Chacun réalise 2 fois le circuit. (Medecine ball, nénuphars, cordes, enchainement sprint pas sautés, multi bonds, navette pas sautés, gainage ballons suisse)
18h30 - Fin de séance: douche + repas
20h00 - Service: travail rotation arrière (quantité + longueur (court / 2 rebonds)) + musculation et sauna pour les grands.
21h00 - Fin de la journée

Mardi:

08h50 - Echauffement (Vincent)
09h10 - Concours de régularité
09h45 - Début des paniers: 13 exercices proposés, chaque joueur devant en réaliser 9 de son choix.
En parallèle: 1 - Atelier attaque/défense: Capucine, Eve, Julie, Julien, Nicolas et Alexandre.
2 - Atelier table doublée: Valentin, Nicolas, Alan, Julie, Eve et Marceau
12h15 - Pause repas
14h30 - Echauffement (Julien)
14h45 - Concours de régularité
15h15 - Jouer les 3 premières balles (1ere coupée et toutes les balles au ventre)
En parallèle: 1 - Atelier attaque/défense: Romain, Erwan, Alan, Marceau, Dimitri.
2 - Atelier table doublée: Capucine, Dimitri, Erwan, Romain et Cloé + Vincent et Cyril
16h10 - Montée / Descente
17h00 - Pause gouter
17h30 - Circuit training: 7 ateliers de 3 minutes. Chacun réalise 2 fois le circuit. (Medecine ball, nénuphars, cordes, enchainement sprint petits pas arrière, multi bonds, navette pas sautés, gainage)
18h45 - Fin de séance: douche + repas
20h30 - Service: travail rotation latérale (dévié) + musculation (endurance de force) et sauna pour les grands.
21h30 - Fin de la journée

Mercredi:

08h55 - Echauffement (Cyril)
09h15 - Concours de régularité
09h45 - Début des paniers: 13 exercices proposés, chaque joueur devant en réaliser 9 de son choix.
En parallèle: Atelier table doublée: Valentin, Nicolas, Marceau et Alan + Julien et Alexandre
12h15 - Pause repas
14h15 - Piscine
17h00 - Pause gouter
17h30 - Jeu à la table: les grands en relance sur les petits.
18h45 - Fin de séance: douche + repas
20h00 - Séance sur les sensations balle/raquette (poussette, défense balle haute, top/top) + musculation (explosivité) et sauna pour les grands.
21h30 - Fin de la journée

Jeudi:

09h00 - Echauffement (Alexandre)

09h20 - Concours de régularité

10h00 - Début des paniers: 13 exercices proposés, chaque joueur devant en réaliser 9 de son choix.

En parallèle: 1 - Atelier attaque/défense: Eve, Capucine, Dimitri, Erwan, Romain, Julie et Julien.

2 - Atelier table doublée: Alan, Nicolas, Valentin, Julie et Marceau

12h30 - Pause repas

14h30 - Echauffement (Julien)

14h45 - Concours de régularité

15H15 -

En parallèle: 1 - Atelier attaque/défense: Capucine, Alan, Nicolas, Alexandre et Cyril.

2 - Atelier table doublée: Dimitri, Romain, Erwan, Cloé et Julie.

16h10 - Montée / Descente

17h00 - Pause gouter

17h30 - Circuit training: 7 ateliers de 3 minutes. Chacun réalise 1 fois le circuit. (nénuphars + pas sautés, étoile, multi bonds avant latéraux, step latéraux, plateau tournant, médecine ball, cordes)

18h45 - Fin de séance: douche + repas

20h00 - Soirée libre (ping, vidéo) + musculation (endurance de force) et sauna pour les grands.

22h30 - Fin de la journée

Vendredi:

09h00 - Echauffement (Mathieu)

09h15 - Concours de régularité

10h45 - Début des paniers: 13 exercices proposés, chaque joueur devant en réaliser 9 de son choix.

En parallèle: 1 - Atelier attaque/défense: Romain, Erwan, Dimitri, Capucine, Valentin et Nicolas.

2 - Atelier table doublée: Marceau, Julie, Julien et Alexandre

12h00 - Pause repas

13h30 - Echauffement

14h15 - Concours de régularité

14H45 -

En parallèle: 1 - Atelier attaque/défense: Nicolas, Marceau, Valentin, Mathieu, Cyril et Vincent.

2 - Atelier table doublée: Dimitri, Romain, Erwan, Cloé et Julie.

16h30 - Pause gouter

17h00 - Fin du Stage! Ouf!