

Planning des entraînements FT Riviera Tigers

Adapté pour la situation COVID-19

Juillet 2020

Etablie par :



Horaires	Mardi 07.07.2020	Mercredi 08.07.2020	Horaires	Mardi 14.07.2019	Mercredi 15.07.2019
	Lieu + activités	Lieu + activités		Lieu + activités	Lieu + activités
19:00-20:30	rdv Montreux devant terrain Ballallaz (Collège)	rdv Corseaux parking derrière notre salle	19:00-20:30	rdv Corseaux parking derrière notre salle	rdv Vevey , à l'entrée du centre grimpe TOTEM
	<i>Escalier de Glion + gestes techniques base</i>	<i>Course progressive, gainage, abdo palier 1 + exercices avec ballon</i>		<i>Gainage, abdos, corde à sauter palier 2 + exercice et matchs</i>	<i>Grimpe TOTEM</i>
	<i>Matériel: Chaussures pour extérieur</i>	<i>Matériel: Chaussures pour extérieur</i>		<i>Matériel: Chaussures pour extérieur</i>	<i>Matériel: Chaussures pour intérieur</i>
Horaires	Mardi 21.07.2020	Mercredi 22.07.2019	Horaires	Mardi 28.07.2019	Mercredi 29.07.2019
	Lieu + activités	Lieu + activités		Lieu + activités	Lieu + activités
19:00-20:30	rdv Blonay au terrain Bahyse	rdv Corseaux parking derrière notre salle	19:00-20:30	rdv Blonay au terrain Bahyse	rdv Chailly , collège primaire
	<i>Course, step + exercices passes, services et placement</i>	<i>Gainage, abdos palier 3 + exercices spécifique frappe</i>		<i>Spécial entraînement Tchèque + matchs</i>	<i>Parcours Vita + technique passe, demi-volée et challenge</i>
	<i>Matériel: Chaussures pour extérieur</i>	<i>Matériel: Chaussures pour extérieur</i>		<i>Matériel: Chaussures pour extérieur</i>	<i>Matériel: Chaussures pour extérieur</i>

Remarques

importantes :



- Toutes les activités sont prises en charges par le club (Ex: entrée piscine ou autres).
- Tous les entraînements débutent par un échauffement et terminent par du stretching.
- Tout mauvais comportement et non respect des règles imposées par les responsables, notamment aux mesures à respecter pour le COVID-19 sera sanctionné par un renvoi.
- Toutes les absences doivent impérativement être mentionnées dans le groupe Whatsapp du club 24h en avance.
- Sont tolérés des absences ou retards de dernière minute pour raisons de travail et problèmes personnels à référer en privé au président ou au responsable de l'entraînement.