

Planning des entraînements FT Riviera Tigers

Semaine 1 à 6

Etablie par :



Semaine N°	Horaires	Mardi 13.08.2019	Mercredi 14.08.2019	Horaires	Mardi 20.08.2019	Mercredi 21.08.2019
		Lieu + activités	Lieu + activités		Lieu + activités	Lieu + activités
1 & 2	19:00-20:30	Corseaux (rdv salle)	Burier (Gare)	19:00 - 20:30	Corseaux (rdv salle)	Montreux (Gare)
		Marche, step + stretching (Palier N°1)	Parcours Vita		Course progressive, gainage, abdos (Palier N°2)	Escaliers de Glion
		Responsable: Fabio	Responsable: Fabio		Responsable: Rohan	Responsables: Rohan
		Matériel: Chaussures pour extérieur	Matériel: Chaussures pour extérieur		Matériel: Chaussures pour extérieur	Matériel: Chaussures pour extérieur
Semaine N°	Horaires	Mardi 27.08.2019	Mercredi 28.08.2019	Horaires	Mardi 03.09.2019	Mercredi 04.09.2019
		Lieu + activités	Lieu + activités		Lieu + activités	Lieu + activités
3 & 4	19:00-20:30	Maladaire (Clarens)	Corseaux (rdv salle)	19:00 - 20:30	Corseaux (rdv salle)	Vevey (rdv funi de Vevey)
		Natation (cf Annexe 1)	Course, gainage, abdos, corde à sauter (Palier N°3)		Course, gainage, abdos, corde à sauter (Palier N°4)	Grimpe (TOEM)
		Responsable: Fabio	Responsable: Fabio		Responsable: Fabio	Responsables: Fabio
		Matériel: Tenue de nage	Matériel: Chaussures pour extérieur		Matériel: Chaussures pour extérieur	Matériel: Chaussures pour intérieur
Semaine N°	Horaires	Mercredi 11.09.2019	Samedi 14.09.2019	Horaires	Mercredi 18.09.2019	Samedi 21.09.2019
		Lieu + activités	Lieu + activités		Lieu + activités	Lieu + activités
5 & 6	Mercredi	Corseaux (rdv salle)	Corseaux (rdv salle)	Mercredi	Corseaux (rdv salle)	Corseaux (rdv salle)
	19:00-21:00	Reprise technique (jongles, gestes de base)	Reprise technique (gestes de base, services et passes)	19:00-21:00	Passes, services	Reprise technique (gestes de base, services et passes)
	Samedi	Responsables: Fabio + Rohan	Responsable: Fabio + Rohan	Samedi	Responsable: Fabio + Rohan	Responsable: Fabio + Rohan
	10:00-12:00	Matériel: Chaussures pour intérieur	Matériel: Chaussures pour intérieur	10:00-12:00	Matériel: Chaussures pour intérieur	Matériel: Chaussures pour intérieur



- Remarques :**
- 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 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 responsable d'équipe.