

## Planning des entraînements FT Riviera Tigers

### Semaine 1 à 6

Établie par :



Semaine N°	Horaires	Mardi 14.08.2018	Mercredi 15.08.2018	Horaires	Mardi 21.08.2018	Mercredi 22.08.2018
		Lieu + activités	Lieu		Lieu	Lieu
1 & 2	19:30-21:00	Corseaux (rdv salle)	Burier (Gare)	19:30 - 21:00	Maladaire (Clarens)	Corseaux (rdv salle)
		Marche, step + stretching (Palier N°1)	Parcours Vita		Natation (cf Annexe 1)	Course progressive, gainage, abdos (Palier N°2)
		Responsable: Fabio	Responsable: Fabio		Responsable: Fabio	Responsables: Fabio + Rohan
		Matériel: Chaussures pour extérieur	Matériel: Chaussures pour extérieur		Matériel: Tenue de nage	Matériel: Chaussures pour extérieur
Semaine N°	Horaires	Mardi 28.08.2018	Mercredi 29.08.2018	Horaires	Mardi 04.09.2018	Mercredi 05.09.2018
		Lieu + activités	Lieu		Lieu	Lieu
3 & 4	19:30-21:00	Montreux (Gare)	Corseaux (rdv salle)	19:30 - 21:00	Maladaire (Clarens)	Corseaux (rdv salle)
		Escaliers de Glion	Course Vevey-Villeneuve		Natation (cf Annexe 1)	Course, gainage, abdos, corde à sauter (Palier N°3)
		Responsable: Fabio	Responsable: Fabio		Responsable: Fabio	Responsables: Fabio + Rohan
		Matériel: Chaussures pour extérieur	Matériel: Chaussures pour extérieur		Matériel: Tenue de nage	Matériel: Chaussures pour extérieur
Semaine N°	Horaires	Mardi 11.09.2018	Mercredi 12.09.2018	Horaires	Mardi 18.09.2018	Mercredi 19.09.2018
		Lieu + activités	Lieu		Lieu	Lieu
5 & 6	Mardi 19:30-21:30	Blonay (Parking du Bahyse)	Vevey (Salle de la Veveyse 07)	Mardi 19:30-21:30	Blonay (Terrain du Bahyse)	Vevey (Salle de la Veveyse 07)
		Course, gainage, abdos, corde à sauter (Palier N°4)	Reprise technique (jongles, gestes de base)		Passes, services	Reprise technique (gestes de base, services et passes)
	Mercredi 20:30-22:00	Responsables: Fabio + Rohan	Responsable: Fabio	Mercredi 20:30-22:00	Responsable: Fabio	Responsable: Fabio
		Matériel: Chaussures pour extérieur	Matériel: Chaussures pour intérieur		Matériel: Chaussures pour extérieur	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.