

Planning des entraînements FT Riviera Tigers

Semaine 7 à 12

Etablie par :



Semaine N°	Horaires	Mardi 25.09.2018	Mercredi 26.09.2018	Horaires	Mardi 02.10.2018	Mercredi 03.10.2018	
		Lieu + activités	Lieu		Lieu	Lieu	
7 & 8	Mardi 19:15-20:45	Blonay (Terrain du Bahyse)	Vevey (Salle de la Veveyse 07)	Mardi 18:30-20:30	Blonay (Terrain du Bahyse)	Vevey (Salle de la Veveyse 07)	
		Passes, frappes	challenge jongles, exercices poitrines		demi-volés, geste de base plat du pied	passes, amortis, semelles, contre, placement dans terrain	
	Mercredi 20:00-22:00	<i>Responsable: Fabio</i>		Mercredi 20:00-22:00	<i>Responsable: Fabio</i>		
		<i>Matériel: Chaussures pour extérieur</i>			<i>Matériel: Chaussures pour intérieur</i>		
Semaine N°	Horaires	Mardi 09.10.2018	Mercredi 10.10.2018	Horaires	Mardi 16.10.2018	Mercredi 17.10.2018	
		Lieu + activités	Lieu		Lieu	Lieu	
9 & 10	Mardi 19:15-20:30	Blonay (Terrain du Bahyse)	Vevey (Salle de la Veveyse 07)	Mardi 18:30-20:30	Blonay (Terrain du Bahyse)	Vevey (Salle de la Veveyse 07)	
		corde à sauter, précision de passe (challenge panier)	Utilisation mauvais pied (jongles, passes, demi-volées)		services, poitrines, diversité des frappes.	Demi-volés, poitrines frappes. Amener correctement la 1ère.	
	Mercredi 20:00-22:00	<i>Responsable: Fabio</i>		Mercredi 20:00-22:00	<i>Responsable: Fabio</i>		
		<i>Matériel: Chaussures pour extérieur</i>			<i>Matériel: Chaussures pour intérieur</i>		
Semaine N°	Horaires	Mardi 23.10.2018	Mercredi 24.10.2018	Horaires	Mardi 30.10.2018	Mercredi 31.10.2018	
		Lieu + activités	Lieu		Lieu	Lieu	
11 & 12	Mardi 18:30-20:30	Piscine la Maladaire	Vevey (Salle de la Veveyse 07)	Mardi 18:30-20:30	Le Mont-Pèlerin	Vevey (Salle de la Veveyse 07)	
		Natation	Frappes amortis, explosivité / exercice de réaction		Parcours vita	Challenge de frappes /mise en place de cônes pour précision	
	Mercredi 20:00-22:00	<i>Responsable: Alissa + Fabio</i>		Mercredi 20:00-22:00	<i>Responsable: Fabio+ Rohan</i>		
		<i>Matériel: Tenue de nage + gourde obligatoire</i>			<i>Matériel: Chaussures pour extérieur, K-way, vêtements chaud</i>		
		<i>Matériel: Chaussures pour intérieur</i>				<i>Matériel: Chaussures pour intérieur</i>	



- 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.