



École du TCN

Thèmes Physique 2023

objectifs : échauffement, intensité et engagement dans tous les exercices, stretching

Dates	Thèmes	Objectifs
21.08.23	Reprise des cours	Coordination, renforcement, déplacements variés
28.08.23	Résistance	intermittents course, jeu de jambes fond de terrain
04.09.23	Changement de rythme, explosiité, vitesse de réaction après service	Jeu de jambes: défense + démarrage explosif
11.09.23	Renforcement musculaire/équilibre et vitesse de réaction après service	Stabilité du tronc, explosivité bras jambes,équilibre après déplacement et explosivité bras jambes.
18.09.23	Jeux	
25.09.23	Résistance	Défense, fond de court, attaque, volée et smash
02.10.23	Déplacements avec objectif et intensité	Défense, fond de court, attaque, volée et smash
09.10.23	Renforcement musculaire/équilibre	Stabilité du tronc, explosivité bras jambes,équilibre après déplacement
16.10.23	Vacances d'automne	
23.10.23		
30.10.23	Résistance	Défense, fond de court, attaque, volée et smash
06.11.23	Changement de rythme, explosiité, vitesse de réaction après service	Jeu de jambes: défense + démarrage explosif
13.11.23	Vitesse de réaction après service	Explosivité bras jambes.
20.11.23	Renforcement musculaire/équilibre	Stabilité du tronc, explosivité bras jambes,équilibre après déplacement
27.11.23	Jeux	
04.12.23	Déplacements avec objectif et intensité	Défense, fond de court, attaque, volée et smash
11.12.23	Renforcement musculaire/équilibre	Stabilité du tronc, explosivité bras jambes,équilibre après déplacement
18.12.23	Thème au choix	
25.12.23	Vacances d'hiver	