



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 | |