École du TCN		
Thèmes Physique 2024		
objectifs : échauffement, intensité et engagement dans tous les exercices, stretching		
Dates	**Thèmes**	**Objectifs**
08.01.24	Reprise des cours	Circuit (Coordination, renforcement, intermittents)
15.01.24	Capacité aérobie et résistance	Intermittents longs, jeu de jambes fond de terrain
22.01.24	Explosivité / vitesse de réaction	Explosivité bras jambes, démarrages, replacements, équilibre
29.01.24	Renforcement musculaire/équilibre	Stabilité du tronc, explosivité bras jambes,équilibre après déplacement
05.02.24	Jeux	
12.02.24	**Vacances Relâches**	
19.02.23	Reprise des cours	Circuit (Coordination, renforcement, intermittents)
26.02.24	Capacité aérobie et résistance	Intermittents longs, jeu de jambes fond de terrain
04.03.24	Explosivité / vitesse de réaction	Explosivité bras jambes, démarrages, replacements, équilibre
11.03.24	Vitesse de réaction après service	Explosivité jambes + démarrages + pliométrie basse
18.03.24	Renforcement musculaire/équilibre	Stabilité du tronc, explosivité bras jambes,équilibre après déplacement
25.03.24	Jeux	Jeux
01.04.24	**Vacances de Pâques**	
08.04.24		

15.04.24	Reprise des cours sur terre battue	Circuit (Coordination, renforcement, glissades, intermittents)
22.04.23	Capacité aérobie et résistance	Intermittents longs, jeu de jambes fond de terrain et glissades
29.04.24	Explosivité / vitesse de réaction	Explosivité bras jambes, sauts, replacements, équilibre
06.05.24	Vitesse de réaction après service	Explosivité jambes + démarrages + pliométrie basse
13.05.24	Renforcement musculaire/équilibre	Stabilité du tronc, explosivité bras jambes, équilibre après déplacement
20.05.24	Reprise des cours	Circuit (Coordination, renforcement, glissades, intermittents)
27.05.24	Capacité aérobie et résistance	Intermittents longs, jeu de jambes fond de terrain et glissades
03.06.24	Explosivité / vitesse de réaction	Explosivité bras jambes, sauts, replacements, équilibre
10.06.24	Vitesse de réaction après service	Explosivité jambes + démarrages + pliométrie basse
17.06.24	Jeux	Jeux
24.06.24	Thème au choix	Se faire plasir et choisir les thèmes