

CENTRE D'ENTRAINEMENT - EMPLOI DU TEMPS - SEMAINE TYPE

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
8.00	PETIT-DEJEUNER				
8.30	WARM-UP				
9.00	FITNESS	TENNIS	FITNESS	TENNIS	FITNESS
9.30		Gammes & Panier intensif		Gammes & Panier intensif	
10.00	TENNIS		TENNIS		TENNIS
10.30	Observation		Préparation physique intégrée		Préparation physique intégrée
11.00	Test & Analyse				
11.30		FITNESS		FITNESS	
12.00	DEJEUNER & REPOS				
14.00	WARM-UP				
14.30	TENNIS	TENNIS	TENNIS	TENNIS	TENNIS
15.00					
15.30	Gammes & Schémas tactiques	Match play	Service & retour	Match play	Service & retour
16.00	RECUPERATION				
16.30					
17.00	ENTRETIEN	SUIVI KINE	SUIVI KINE	SUIVI KINE	SUIVI KINE
17.30	Debriefing	(en option)	(en option)	(en option)	(en option)