

# **PROGRAMME STAGE D'ETE DE PREPARATION PHYSIQUE SAISON 2010 – 2011**

**MERCREDI 18/08 :** \* arrivée 9 h salle du TT Dinez

- \* **Jogging matinal dans les bois environnants**
- **étirements et collation**
- **travail de coordination (échelle de rythme, corde à sauter...)**
- **étirements**
- **12 h : repas, repos, massages**
- **14h :travail vitesse et explosivité**
- **exercices de préparation mentale en situation de jeu**
- **étirements**
- **16 h : FIN**

**JEUDI 19 / 08 :** \* arrivée 9 heures salle TT Dinez

- **jogging matinal de mise en route**
- **étirements et collation**
- **théorie sur l'hygiène alimentaire du sportif**
- **12 h : repas, repos, massages**
- **13h30 : musculation générale et proprioception**
- **travail en tennis de table avec caméra vidéo, afin de corriger votre attitude physique (dos, épaules, jambes...)**
- **étirements**
- **15h30 : FIN !!!!!**

**VENDREDI 20/08 :** \* 10h arrivée salle TT Dinez

- **Musculation spécifique (swiss ball, balle, élastiques)**
- **Visionnage vidéo de la veille et corrections**
- **12h : repas, repos, massages**
- **13h30 : jogging vers la piscine d'oll foss d'outhé : récupération en eau chaude, jacuzzi, hammam ..... MMMHHH !!!!**
- **16h : FIN (merci de venir vous chercher à la piscine. Prévoir 3 euros pour l'entrée.**