

Planning hebdomadaire

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	
10h						
11h		Séance collective + individuelles		Multi-volants + individuelles		
12h						
13h						
14h						
15h			Visionnage vidéo			
16h		Travail individuel	Physique / matchs		Travail technique renforcement	
17h	Renforcement musclature	Séance collective	Individuelles - matchs	Travail vivacité ou musclature		
18h	Travail du double				Séance collective	
19h						