

POLE ESPOIR DE TALENCE  
Zone technique Sud Ouest  
Saison 2004/2005

Programme de septembre et 2ème semaine d'octobre

SEMAINE	THEME PRINCIPAL	LUNDI	MARDI		MERCREDI	JEUDI		VENDREDI	SAM	DIM	Elodie	Agnès	Lénaïc	Camille	Dimitri	Alexia	Sarah	Jean-B	
			matin	après-midi		matin	après-midi												
du lundi 6 septembre	Répétition Déplacement	technique ----- muscl	<i>vitesse</i> ----- muscul	technique	matches	<i>vitesse</i>	technique	technique											
du lundi 13 septembre	Répétition Déplacement	technique	<i>vitesse</i>	technique	matches	<i>aérobie</i> ----- muscul	technique ----- muscul	technique	Top Elite		O								
du lundi 20 septembre	Répétition Déplacement	technique ----- muscul	<i>vitesse</i> ----- muscul	tests technique ----- muscul	matches	<i>aérobie</i> ----- muscul	technique ----- muscul	technique ----- muscul	Lausanne							O			
du lundi 27 septembre	Filet	double ----- muscul	<i>vitesse</i> ----- muscul	filet ----- muscul	matches ----- prépamental	<i>vitesse</i> ----- muscul	filet ----- muscul	filet ----- muscul	Bourges		O	O	O						
du lundi 4 octobre	Répétition Déplacement	double ----- muscul	<i>vitesse</i> ----- muscul	technique ----- muscul	prépamental matches	<i>aérobie</i> ----- muscul	slice ----- muscul	technique ----- muscul	TIJ Bordeaux				O	O			O	O	
du lundi 11 octobre	Filet	double ----- muscul	<i>matches</i> ----- muscul	filet ----- muscul	déplacemt prépamental	<i>vitesse</i> ----- muscul	filet ----- muscul	filet ----- muscul	St Bruno		O	O	O	O	O				
du lundi 18 octobre	Répétition Déplacement	double ----- muscul	<i>matches</i> ----- muscul	slice ----- muscul	prépamental matches	<i>vitesse</i> ----- muscul	technique ----- muscul	technique ----- muscul	Stage F Aix		O		O						

**Les thèmes : fixation, déplacement et filet.**

**Points clés** auxquels vous pourriez penser à chaque séance :

/ importance de la première poussée

/ raquette vers le volant et fixation de l'adversaire avant la frappe

/ position de la raquette en fonction de la probabilité de coups de l'adversaire