



Weekend d'entraînement CRTG

1-2 octobre 2022 – C.O. de Cayla

A lire attentivement et complètement avant l'inscription

Journée 1, samedi 1 octobre > Attaque, vitesse et coordination

Journée 2, dimanche 2 octobre > Défense, force et mobilité

Des groupes seront créés en fonction du niveau et de l'âge des participants pour les exercices spécifiques.

Samedi 1 octobre

9h30 RDV sur place, arrivée des participants, vestiaires

9h45 Echauffement en commun

- Course légère et gammes d'école de course
- Echelle de coordinations
- Ligne de coordination

10h00 Exercices de réactivité, d'accélération

10h30 Les qualités de coordination

11h00 Match « classique » 1x 30 minutes

11h30 douche

11h45 Déplacement repas

12h00 Repas

13h00 Retour à la salle

13h30 Echauffement

13h45 Drill personnel d'attaque (Choix de 2 tirs)

14h00 Reprise des 2 tirs travaillé avec passes de volante

15h Match 3x 20 minutes (Premier tiers seulement les 2 tirs à dispo compte des points)

16h Stretch

16h30 Douche

16h45 Fin de journée



Dimanche 2 octobre

- 9h30** RDV sur place, arrivée des participants
- 9h45** Mise en train
- 10h** Programme mobilité, exercice par pair et prise de note des résultats
- 11h** Programme physique spécifique force
- 11h45** Douche
- 12h** Déplacement repas
- 13h** Déplacements salle
- 13h30** Mise en train
- 14h** Défense > Technique personnelle et collective
- 15h** match 3x 20 minutes
- 16h00** Bilan du weekend
- 16h15** Stretch
- 16h45** Douche
- 17h** Fin du weekend

Préparation pour le weekend

- **2 douches obligatoires par jour > maillots de bains, savon, sandales**
- 2 x sous-vêtements propre pour l'après douche
- 1-2 linges
- 2 maillots pour l'après douche (ou sous maillots)
- 2 shorts pour l'après douche
- 1 haut de training
- 1x des habits propres pour la fin de journée
- Affaire de soins personnel > Pommade, sparadrap, tape, rouleau, ...
- Affaire de tchouk

Nous aurons la possibilité d'étendre les affaires à la suite des douches

Attention à ces 4 points, ils sont essentiels au bon déroulement du weekend

- Les douches font partie du weekend, elles ne sont pas une option (Pas d'affaires de douche en arrivant le matin = pas de weekend)
- Pour les repas de midi nous nous déplaçons à pied au Bois des Frères (10 min de marche) merci de penser à avoir un pantalon et une veste
- Il est conseillé d'avoir quelques snacks avec soi (Fruits sec, barres énergétique, galettes de riz, ...)
- Affaire de tchouk = Baskets indoor, genouillères, short de sport, maillots de sport, gourde