

# TRAINING CAMP PROGRAMME

L M M J

10:00 ARRIVEE DES JOUEURS  
10:30 DEBUT DU TRAINING CAMP  
12:30 PAUSE MIDI / TEMSPS CALME  
14:30 REPRISE TRAINING CAMP  
17:00 FIN

MATIN

TRAVAIL DE RENFORCEMENT  
MUSCULAIRE  
AVEC ET SANS CHARGE  
TRAVAIL DE PLIOMETRIE

APRES-MIDI

RENFORCEMENT TECHNIQUE  
TRAVAIL TACTIQUE

CONSEILS

VENIR DÉTERMINER  
BIEN DORMIR BIEN MANGER