



Montesson, le 18 Septembre 2015

SAISON 2015-2016

Entraînement Physique

Chers parents, chers jeunes

L'année sportive au TCM reprend comme il se doit avec l'entraînement physique.

Cet entraînement physique s'appuie sur 3 axes de travail :

- Augmentation du potentiel physique et réduction des risques de blessures :
Par la préparation et la connaissance de son corps,
- Amélioration des qualités physiques spécifiques aux joueurs de tennis :
Souplesse, coordination, vitesse, puissance, force, endurance,
- le renforcement des qualités mentales :
Motivation, persévérance, confiance en soi, vigilance.

Ces 3 éléments sont indissociables pour l'évolution et la performance physique du joueur.

Exemple : le développement d'« aptitudes insoupçonnées » en souplesse se fait ressentir sur la confiance en soi, qui elle-même agit sur l'assiduité aux entraînements.

Voici le planning des entraînements :

Octobre : 3 & 10

Novembre : 7, 14, 21 & 28

Décembre : 5 & 12

Janvier : 9, 16, 23 & 30

Février : 6 & 13

Mars : 12, 19 & 26

Avril : 2 & 9

Mai : 7

Samedi tests physiques : 3 & 10 Octobre

Samedi compensatoires (si intempéries) : 14 & 21 Mai

Les horaires des séances sont de 9H30-11H et de 11H à 12H30.

Votre créneaux horaire vous est envoyé par mail.

Sportivement,

Guillaume POUSSIN

06 64 97 09 39