



STAGE DE PREPARATION

INDOOR OPEN

Chers compétiteurs,

Alors que se profile à l'horizon l'Indoor Open d'Hiver organisé par le club, nous vous proposons un stage technique de 4h30 réparties sur 3 jours afin de préparer au mieux la compétition et affiner les détails techniques qui devraient permettre à vos coups d'être plus performants.

C'est Arnaud BALLY, en charge de la Direction Technique du club, qui encadrera personnellement ce stage. Deux groupes de 8 seront constitués, chacun occupant les deux courts couverts. Nous ferons en sorte d'essayer d'arranger les horaires de chacun, en gardant le souci d'homogénéité des groupes (ou au moins des demi-groupes).

Dates et créneaux horaires :

Dimanche 12/02	Lundi 13/02	Mardi 14/02
17h30-19h	18h30-20h	18h30-20h
18h30-20h	19h30-21h	19h30-21h

En cas d'inscriptions nombreuses, un créneau supplémentaire pourrait être ouvert.

Programme du stage :

- Dimanche : Préparation Physique-Déplacement/ Fond de court
- Lundi : Renforcement musculaire/Prise du filet
- Mardi : Approche Tactique/Contrôle du matériel/Mise en situation

Ce stage est exclusivement réservé aux joueuses et joueurs inscrit à l'Indoor Open. Son coût forfaitaire est de 30€ pour les 3 séances.

Le Président du TC2T

P. COUTY

Je soussigné(e) _____,

souhaite prendre part au stage technique.

Signature :