

Niveau 1 :
Débutants
/ Loisirs
Niveau 2 :
Confirmés

Lundi 8

Mardi 9

Mercredi 10

Jeudi 11

Vendredi 12

9h à 12h

Niveau 1 :
Apprentissage
des
déplacements

Niveau 2 :
Explosivité en
multi volant

Niveau 1 :
Apprentissage
des services

Niveau 2 :
Perfectionnement
des 3 premiers
coups en
doubles

Niveau 1 :
Tactiques de
doubles en
séances vidéos

Niveau 2 :
Analyse matchs
de doubles et
routines

Niveau 1 :
Apprentissage
du jeu en
simples

Niveau 2 :
Perfectionnement
du simples

Niveau 1 :
Apprentissage
du revers

Niveau 2 :
Perfectionnement
du revers

13h30 à 17h

Niveau 1 :
Apprentissage
des contre-
amortis et lob

Niveau 2 :
Perfectionnement
des spins et lifts

Niveau 1 :
Apprentissage
du smash &
amorti du fond
de court

Niveau 2 :
Masquage des
frappes du fond
de court

Niveau 1 :
Apprentissage
du drive & bloc

Niveau 2 :
Masquage des
frappes du fond
de court

Niveau 1 :
Enchainements
des frappes

Niveau 2 :
Travail sur la
régularité et la
précision

Niveau 1 :
Vitesse et
explosivité sur
les
déplacements

Niveau 2 :
Fixation et
variation de
toutes les
frappes