



PLANNING
Camp Elite
16 ans et plus
Du 1^{er} au 14 août 2021 à...



LA BASE
Le Temple-sur-Lot



Le Camp aura donc lieu à La Base Centre Omnisports – 47110 Temple-sur-Lot
L'hébergement se fera en chambre quadruple avec salle de bain
Les repas seront pris à la cafétéria avec vue sur le Lot
Les entraînements auront lieu dans les deux gymnases et deux salles de musculation du complexe
Balnéo pour la récupération avec kinésithérapeute présent sur place



Dimanche 1^{er} août 2021 :

VOYAGE

Le voyage s'effectuera en TGV avec tout le groupe dans un même wagon.
L'heure de départ sera communiqué ultérieurement.
Une fois arrivés à La Base,, les jeunes s'installeront dans leur chambre et ensuite il y aura une séance de décrassage et un entraînement afin d'évaluer le niveau de chacun.

Du lundi 02 au vendredi 06 août 2021 :

Présentation d'une journée type:

06h00	Cardio training
07h30	Petit-déjeuner
09h00	Basketball : fondamentaux individuels
12h00	Déjeuner
14h00	Travail physique techniquement détaillé
16h00	Basketball : fondamentaux & individuels
18h00	Strength training
19h30	Dîner
20h30	Quartier libre

Samedi 7 août 2021:

08h00	Petit-déjeuner
09h00	Collaboration technique physique et technique basket
12h00	Déjeuner
13h00	Quartier libre jusqu'au dimanche soir

Dimanche 08 août 2021:

Possibilité de sortir pour les familles qui le souhaitent ou bien de rester à La Base pour se reposer et profiter de ce bel endroit.

Du lundi 09 au vendredi 13 août 2021:

Présentation d'une journée type:

07h00	Stretching – Mobilité – Réaction – Renforcement de base
08h00	Petit-déjeuner
10h00	Basketball conditioning & form shooting
12h00	Déjeuner
14h00	Basketball : travail collectif
18h30	Power and strength training
20h00	Dîner

Samedi 08 août 2020 :

Après le petit-déjeuner, libération des chambres, pour un départ pour la gare qui sera communiqué ultérieurement