

PLANNING DU CAMP DE TEMPLE SUR LOT

Camp ELITE – 14 ans et plus

Du 26 juillet au 08 août 2020

Le Camp aura lieu au Complexe Sportif de Temple sur Lot
Hébergement en chambre double
Entraînements dans les gymnases du complexe et salles de musculation
Balnéo pour la récupération avec kinésithérapeute présent sur place



Dimanche 26 juillet 2020 :

VOYAGE

11h45	RDV à Paris gare Montparnasse
12h22	Départ du TGV
18h00	Arrivée à la Base de Temple sur Lot
18h15	Installation dans les chambres
19h00	Dîner
19h45	Douche
20h15	Présentation de l'organisation des journées

Du lundi 27 au vendredi 31 juillet 2020 :

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 1er août 2020 :

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

Du lundi 03 au vendredi 07 août 2020 :**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 :

08h00	Petit-déjeuner
09h00	Départ du complexe
09h51	Départ du TGV
13h13	Arrivée gare Montparnasse