



ENTRAÎNEMENT ESTIVAL FOOTBALL



INCLUSIONS	PLAN INDIVIDUEL			ENTRAÎNEMENT EN GROUPES SPÉCIFIQUES	
	À DISTANCE	SOLO AU GYM		SÉANCES SUPERVISÉES AU GYM	
	TOUT ÂGE	15 ANS+	15 ANS+	P	P+
Durée des séances d'entraînement	1-1.5 h	1 h	1 h	1.5 h	1.5 h
Volume d'entraînement hebdomadaire	2-6 h	2-6 h	2-6 h	4.5 h	6 h
Évaluation physique	✓	✓	✓	✓	✓
Activation individualisée	✓	✓	✓	✓	✓
Ratio entraîneur/athlètes	NA	1/20	1/20	1/6	1/6
Gestion des charges d'entraînement	✗	✗	✗	✓	✓
Évaluation quotidienne de la fatigue	✗	✗	✗	✓	✓
Paiement à la séance/ plan *	✓ *	✓ *	✓ *	✗	✗