



# ENTRAÎNEMENT ESTIVAL RINGUETTE



INCLUSIONS	PLAN INDIVIDUEL			ENTRAÎNEMENT EN GROUPES SPÉCIFIQUES		
	À DISTANCE	SOLO AU GYM		SÉANCES SUPERVISÉES AU GYM		
	TOUT ÂGE	TOUT ÂGE (PRIVÉ)	U16-U19	DEV (U12-U14)	P (U14-U16)	P+ (U16-U19)
Durée des séances d'entraînement	1-1.5h	1h	1h	1h	1.5h	1.5h
Volume d'entraînement hebdomadaire	2-6h	1-5h	2-6h	2h	4.5h	4.5h
Évaluation physique	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Activation individualisée	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Ratio entraîneur/athlètes	NA	1/1	1/20	1/8	1/6	1/6
Gestion des charges d'entraînement	✗	✓	✗	✓	✓	✓
Évaluation quotidienne de la fatigue	✗	✓	✗	✗	✗	✓
Paiement à la séance/ <b>plan</b> *	✓ *	✓	✓ *	✓	✗	✗