

## ENTRAINEMENT du JOUR

Préambule : le moins bien classé dans le tournoi défi choisi son adversaire du jour

### **Exercice 1 :** (10 mn)

Les deux joueurs doivent tenir au moins 10 échanges (aller-retour) dans les phases de jeu suivante dans la diagonal CD -CD, la diagonal RV-RV, latéral CD-RV et enfin Latéral RV-CD (compter et retenir le meilleur score )

### **Exercice 2 :** (20 mn)

en diagonal CD-CD échange de balle en TOP de plus en plus loin de la table pendant 5 minutes en comptant la séquence d'échange la plus longue

Les deux joueurs jouent leur match de défi en 3 manches

### **Exercice 3 :** (15 mn)

Changer de partenaire

Choisir un exercice de répétition avec un objectif et lorsque vous être sur d'atteindre votre objectif vous faites la démonstration

Fin de séance par une table montante