



Semaine type de travail collectif à l'Académie de Baseball Normandie Rouen – 2015/2016

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Programme de récupération 2 heures De 18H à 20H	Pratique au bâton Programme pour lanceurs 3 heures De 18H à 21H	Défense collective Programme d'agilité et renforcement musculaire du bas du corps 2 heures De 19H à 21H	Match amical Echanges sur les situations de match Programme de renforcement musculaire (élastiques) 3 heures De 17H à 20H	Pratique au bâton Travail de récupération pour lanceurs 2 heures De 18H à 20H

S'ajoutent à ce planning, des séances de travail individuel et des séquences de préparation physique que le sportif adapte à ces contraintes de cours. Au total, la semaine doit comporter de 16 à 20 heures de travail.

Le Baseball étant pratiqué sur l'année civile et non scolaire, le programme de compétition n'est à ce jour pas complètement arrêté pour 2016 ; Les compétitions à ce jour connues qui mobiliseront les internationaux sont :

- Les Mondiaux Universitaires
- Le Championnat d'Europe

Fait à Rouen, le 7 Septembre 2015

Le Manager

Keino PEREZ

