

	Durée	Endroit	Entraînement général	Activités spécifiques	
Phase 1	Min 2 à 3 semaines	Limite de 2 classes par jour (au total), chaque classe étant composée uniquement de membres d'un seul groupe d'entraînement	<u>Entraînement en groupe :</u> -Pas d'assauts d'entraînement -Pas de leçons privées -Déplacements en groupe	<u>Préparation physique :</u> -Force -Plyométrie -Conditionnement -Étirements	<u>Travail technique</u> -Habilités individuelles -Entraînement sur cible -Déplacements
Phase 2	Min 4 à 6 semaines	Limite de 2 classes par jour (au total), chaque classe étant composée uniquement de membres d'un seul groupe d'entraînement	<u>Entraînement en groupe :</u> -Pas d'assauts d'entraînement -Leçons privées autorisées -Déplacements en groupe	<u>Préparation physique :</u> -Force -Plyométrie -Conditionnement -Étirements	<u>Travail technique</u> -Habilités individuelles -Entraînement sur cible -Déplacements -Jeux impliquant des groupes plus nombreux
Phase 3	Min 4 à 6 semaines	-Limite 3 classes par jour (au total), chaque classe composée d'athlètes d'un seul groupe d'entraînement	<u>Entraînement en groupe :</u> -Assauts d'entraînement autorisés -Leçons privées autorisées -Déplacements en groupe	<u>Préparation physique :</u> -Force -Plyométrie -Conditionnement -Étirements	<u>Travail technique</u> -Habilités individuelles -Entraînement sur cible -Déplacements -Jeux impliquant des groupes plus nombreux
Phase 4	Min 4 à 6 semaines	-Limite de 4 classes par jour (au total) chaque classe composée d'athlètes d'un seul groupe d'entraînement	<u>Entraînement en groupe :</u> -Assauts d'entraînement autorisés -Leçons privés autorisées -Déplacements en groupe	<u>Préparation physique :</u> -Force -Plyométrie -Conditionnement -Étirements	<u>Travail technique</u> -Habilités individuelles -Entraînement sur cible -Déplacements -Jeux impliquant des groupes plus nombreux
Phase 5	Min 4 à 6 semaines	À déterminer	<u>Entraînement en groupe :</u> -Assauts d'entraînement autorisés -Leçons privées autorisées -Déplacements en groupe -Compétition, à déterminer	<u>Préparation physique :</u> -Force -Plyométrie -Conditionnement -Étirements	<u>Travail technique</u> -Habilités individuelles -Entraînement sur cible -Déplacements

