

**Charges d'entraînements hebdomadaires et nombre de matchs officiels par an préconisés par l'ETN pour les Cadres FLT**

Age	Cadres	entraînements tennis hebdomadaires	entraînements physiques hebdomadaires	Nombres de matchs officiels par an
U6		2h	jeux éducatifs (1h) + autre sport (1h)	20
U8		3h	jeux éducatifs (1h) + autre sport (2h)	30
U10	E	4h30	jeux éducatifs orienté tennis (2h) + sensibilisation à la prévention (1h) + autre sport (2h)	40
U12	B	6h	préparation physique orientée tennis "ludique" (2h) + prévention (1h) + autre sport (2h)	50
	A	7h30		60
U14	B	7h30	préparation physique orientée tennis (4h cadres A) (2h cadres B) + prévention (1h) + autre sport (2h)	70
	A	9h		80
U16	B	7h30	préparation physique tennis cyclée (6h cadres A) (3h cadres B) + prévention (1h30)	90
	A	10h30		100
U18	B	7h30	préparation physique tennis cyclée (8h cadres A)(4h cadres B) + prévention (1h30)	90
	A	12h		100
Seniors	projet pro	cycles tennis et physiques à mettre en place suivant les objectifs de la saison		120

**Entraînements tennis** : il s'agit des séances tennis en individuel ou en collectif encadrés par les coaches FLT et/ou clubs.

**Entraînements physiques** : il s'agit des séances de préparation physique en individuel ou en collectif encadrés par les coaches FLT et/ou clubs.

**Matches** : matchs de simple en compétitions ou tournois officiels au Luxembourg et à l'étranger.

**Repos** : 1 jour (minimum) ou 2 jours de repos sont à intégrer dans la planification hebdomadaire.