

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.