



# Sélection BEACH

**Dates :**

**16 novembre 2022**

**23 novembre 2022**

## Détection 2022-2023

**Catégories :**

U14

U16

U18

U20

**PROGRAMME SESSION « DÉTECTION » :**

**15h00-15h30 Arrivée + prise des mesures**

**15h30-15h45 Échauffement**

**15h45-16h10 Test vitesse**

**16h10-16h30 Test Explosivité**

**16h30-17h30 Entraînement beach**

**Adresse :**

« Beach Volley Europe »  
Rue Dante 22  
1070 Bruxelles

**INSCRIPTIONS & INFO**

[dorota.wrzochol@fvwb.be](mailto:dorota.wrzochol@fvwb.be)



**Programme Sélection Beach**

- ✓ Entraînement 1x par semaine U14/U16
- ✓ Entraînements 2x par semaine U18/U20
- ✓ Préparation physique adaptée
- ✓ Stages en Belgique (1) et à l'étranger (1)
- ✓ Tournois provinciaux/nationaux
- ✓ Final Championnat de Wallonie
- ✓ Final Championnat de Belgique

