



Sélection BEACH

Dates :

16 novembre 2022

23 novembre 2022

Détection 2022-2023

Catégories :

U14

U16

U18

U20

Adresse :

« Beach Volley Europe »
Rue Dante 22
1070 Bruxelles

INSCRIPTIONS & INFO

dorota.wrzocho1@fvwb.be

PROGRAMME SESSION « DÉTECTION » :

15h00-15h30 Arrivée + prise des mesures

15h30-15h45 Échauffement

15h45-16h10 Test vitesse

16h10-16h30 Test Explosivité

16h30-17h30 Entraînement beach



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