

**BC VEVEY**



---

**CAMP DE BADMINTON 2013 À LA VALLÉE DE JOUX  
(LE SENTIER)**

### **Horaire du jeudi :**

09h30	Entraînement (30% physique général / 20% physique spécial / 30% technique / 20% match)
12h20	Stretching
12h30	Fin d'entraînement
12h45	Dîner
14h30	Entraînement (20% physique général / 30% physique spécial / 30% technique / 20% match)
16h50	Stretching
17h00	Fin d'entraînement
17h15	Libre
19h15	Souper

### **Horaire du vendredi :**

07h00	Réveil
07h15	Course à pied (15 min)
07h45	Petit-déjeuner
09h00	Entraînement (15% physique général / 30% physique spécial / 20% technique / 15% tactique / 20% match)
11h45	Stretching
12h00	Fin d'entraînement
12h15	Dîner
14h00	Entraînement (15% physique général / 20% physique spécial / 20% technique / 15% tactique / 30% match)
15h50	Stretching
16h00	Fin d'entraînement
16h15	Libre
19h15	Souper

### **Horaire du samedi :**

07h45	Réveil
08h00	Petit-déjeuner
09h30	Entraînement physique en extérieur
10h45	Stretching
11h00	Collation (sandwich, etc...)
12h00	Entraînement (15% physique général / 20% physique spécial / 20% technique / 15% tactique / 30% match)
14h50	Stretching
15h00	Fin d'entraînement
15h15	Collation puis organisation grillade du soir
17h00	Détente, jeux et grillade

### **Horaire du dimanche :**

07h30	Réveil
07h45	Course à pied (15 min.)
08h15	Petit-déjeuner
09h30	Entraînement (10% physique général / 25% physique spécial / 25% technique / 20% tactique / 20% match)
11h45	Stretching
12h00	Fin d'entraînement
12h15	Dîner
14h00	Tournoi interne (100% match)
16h00	Fin du camp
17h00	Discussion et retour à Vevey