



# Sélection BEACH

Dates :

13 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

