

## Camps d'entraînement de Noël STT à Macolin



### Un excellent niveau, des partenaires d'entraînement solides et un programme de condition physique professionnel

Durant les fêtes, les camps d'entraînement de Noël se déroulaient comme chaque année à Macolin. Plus de 30 athlètes des cadres avaient rendez-vous pour suivre un programme très varié et exigeant qui comportait jusqu'à 7 heures d'entraînement par jour.

Les joueurs de la relève des cadres B et C avaient ainsi en particulier l'occasion de pouvoir s'entraîner exceptionnellement avec l'élite nationale absolue. L'entraînement de tennis de table classique était quotidiennement complété par des séquences de coordination ainsi que par un entraînement de la condition physique et de musculation sous les instructions d'une entraîneuse professionnelle dans le domaine de la Jazz Dance.



### Des partenaires d'entraînement de la Bundesliga

Les athlètes des cadres A et B avaient en outre la chance de pouvoir s'entraîner avec des partenaires internationaux de tout premier choix afin de non seulement se distraire un peu, mais de se familiariser ainsi avec la cadence et la force des frappes plus élevée au niveau international. Les Allemands Jens Berkenkamp et Katharina Michailova, deux joueurs de la 2ème Bundesliga, ainsi qu'Emina Hadziahmetovic (Bosnie-Herzégovine), double médaillée de bronze lors de Championnats d'Europe Jeunesse et l'actuelle no. 1 de son pays, étaient ainsi tous les jours à la disposition des participants. L'ancien joueur national Daniel Memmi était l'invité lors du deuxième camp d'entraînement qui se déroulait au début de cette nouvelle année.



### Un niveau plus élevé grâce au concept Sport d'élite

"Je ne suis donc pas étonné", expliquait l'entraîneur national Samir Mulabdic, "que pratiquement tous les participants aient pu visiblement augmenter leur niveau déjà durant les camps d'entraînement et que l'ambiance générale ait été extrêmement positive et axée sur la performance". Selon l'entraîneur national qui tire un bilan positif, "le niveau s'est d'une manière générale nettement amélioré depuis le début de la mise en pratique du concept Sport d'élite. Une acceptation fondamentale et une certaine discipline dans le cadre d'un programme d'entraînement axé sur la performance lors de cours se sont en outre installées. Cela nous permet de planifier les prochains camps d'entraînement de manière encore plus spécifique. L'ensemble de l'équipe d'entraîneurs en est enchanté."

### Plus des photos



Dernière mise à jour : ( 11-01-2013 )

[Fermer la fenêtre](#)