

PLANNING HEBDOMADAIRE D'ENTRAÎNEMENT 2007

Lorsqu'il n'est pas en déplacement tournoi, Pierre-Hugues accomplit sur Strasbourg entre 15 et 20 heures d'entraînement par semaine. Il a un programme fixe d'environ 10h pour le tennis et de 5h pour le physique, auquel s'ajoutent bien sûr les "cours de gym" au lycée, de même que les "séances informelles", c'est-à-dire les entraînements sportifs ponctuels et les matches en compétition.

Pierre-Hugues est principalement entraîné par son père, aussi bien sur le plan tennis que physique, à commencer bien sûr durant les congés scolaires et les déplacements tournois, soit pratiquement une bonne moitié de l'année. Cependant, le reste du temps, lorsqu'il séjourne sur Strasbourg, il participe régulièrement à des entraînements (individuels ou collectifs) au cours desquels il est pris en main par d'autres intervenants. Lors de ceux-ci, son père reste néanmoins souvent présent aux côtés de l'entraîneur responsable et collabore avec celui-ci, afin d'assurer une continuité dans la formation de son fils.

Les séances tennis collectives du jeudi soir et du samedi matin se déroulent au TC Strasbourg dans le cadre des entraînements d'équipe du club et sous la férule de Frank Buschendorf. Les séances tennis individuelles sont menées le lundi au TCS par Cyril Martin et le mercredi au Centre de Ligue de Haute-pierre par Jean-Roch Herbert (en compagnie d'Antoine Feret et de Régis Martini, son entraîneur). Les séances de préparation physique du lundi et du vendredi après-midi sont conduites dans le cadre du "Pôle Espoirs" par Gilles Most au CREPS de Strasbourg, celle bimensuelle du mardi se fait avec Jean-Roch Herbert.

Il faut savoir que ce planning est l'objet de nombreux aménagements. Bénéficiant d'une structure d'entraînement individualisée, Pierre-Hugues modifie fréquemment son programme d'entraînement, soit pour rajouter une séance, soit pour en supprimer une, en fonction des besoins du moment ou de son état de fatigue. Un 2^{ème} entraîneur physique, Alain Boy, le prend aussi fréquemment en charge pour effectuer un travail foncier sous forme de VTT, roller, ski de fond, natation et autres sports d'endurance. Pierre-Hugues pratique ou expérimente également assez fréquemment, dès que l'occasion s'en présente, d'autres sports collectifs ou individuels : football, basket, arts martiaux, etc.

	8h	9h	10h	11h	12h	13h	14h	15h	16h	17h	18h	19h	20h	21h					
LUN	SCOLARITÉ							T. I.	E. P.										
MAR								(1 fois/2)	(1 fois/2)	E. P.									
MER											T. I. avec M.E.								
JEU																	T.C. avec M.E.		
VEN														E. P.					
SAM							T. C.		T. C. (optionnel)				M.E.						
DIM																			

Tennis individuel (T. I.), Tennis Collectif (T.C.), Match d'Entraînement (M.E.), Entraînement Physique (E. P.)