

ENTRAINEMENT DU : 07/09/2010

Theme de l'entrainement : Préparation physique

> 10 minutes de footing

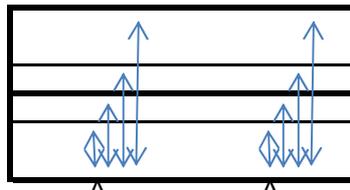
> parcours : > au "TOP" > grouper - dégrupper X10
 > plongeon X10
 > marche arrière X 10
 > accélération X5

> Musculation X 3

Atelier 1	Atelier 2
> 30 sec chaise Meltin	> 30 sec gainage
> Abdos 30 X 30 X 30	> 15 pompes russes
> 1 min passe au sol	> 1 minute Meltin ball

> Parcours en pas chasser

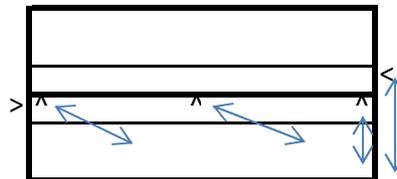
2 équipes
 Début - 3 metre
 Début - fillet
 Début 3 mètre inverse
 Début - rond du terrain
 Accélération dernier retour



5 manches

> Parcours Block

départ poste 4 :
 Block P4 puis plongeon direction C
 Block C puis plongeon direction P
 P marche arrière puis repart autre sens



X 10

> Musculation X 3

> Corde à sauter X60	> joints	> gauche	> droit
> Saut sur banc X 30 sec	> cheville	> genoux	> hanche
Tipping X 15 sec puis 10 sauts grouper - dégrupper			

BANZAI