

ENTRAINEMENT DU : 10/09/2010

Theme de l'entrainement : Préparation physique

30 minutes de footing

10 minutes de repos

> travail avec Meltin ball à 2

- > 20 envoie au dessus de la tête
- > 20 envoie en position manchette
- > 20 envoie en position oblique

> travail avec barre de traction

- > 20 poussé
- > 30 sec de maintien
- > 20 travail geste attaque

> Musculation :

- > pompes      4 X 5
- > abdo à 2    20 face        20 coté
- > gainage à 2            20 pulsion dans le dos

Relaxation