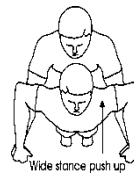
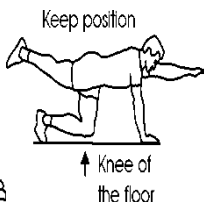
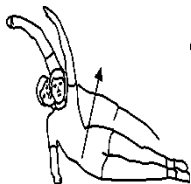
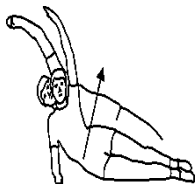
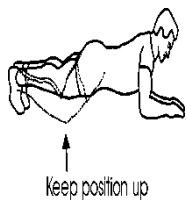
	Date : 08/08/2012		Semaine : 3		Joueurs :		Lieu : La Cantache	
	Athlétique	Capacité aérobie	Puissance aérobie		Vitesse		Muscu/Plio/Skip	
	TEC	Conduite / jonglage	Passes		Finition		Spécifique gardiens	
	TEC/TAC	Schémas	Jeu à 2, à 3		Duels: 1/1 2/1 2/2			
	TAC	Organisation OFF	Organisation DEF		Opposition		Mise en place	
	JEUX	Conservation	Jeux réduits		A thèmes		Tennis ballon	

I. RENFORCEMENT MUSCULAIRE

15'



5 séries de 3'.

30'' gainage face coude à 90/ 30'' gainage latéral droit/ 30'' gainage latéral gauche/ 10 dorsaux alternés/ 20 pompes / 30'' récupération.

II. FARTLEK

40'

- Footing à 75% VMA avec des accélérations progressives en côte (10 à 12 accélérations sur le parcours de 15'' à 1').

Groupe 1 (12.3 à 12.6 km/h)	Groupe 2 (11.5 à 11.9 km/h)	Groupe 3 11.2 km/h
Benjamin 161 182	Jc 155 175	Lionel 157 178
Rabbah 162 184	Rémi 156 177	Bouba 151 171
Thomas 162 183	Antho C 163 185	Cyrille 165 188
Edouard 161 182	Willy 155 175	Corentin 159 181
John 159 181	Antho G 154 174	
Guillaume 159 180	Baptiste 146 165	
Flo 150 170	Ronan 159 181	
Alex 150 170	Sackré 164 187	
	Jch 149 168	

III. ETIREMENTS

15'

Réalisé par Emmanuel AUBER / Michel SORIN et publié par

