



Séance - FC METZ

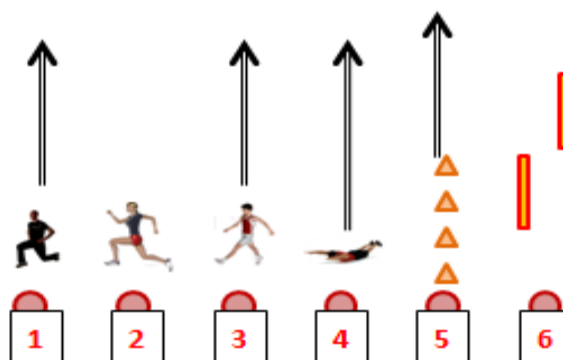
U17

Date Travail	26/05/2016	a-m	Match Joueurs	Groupe U17
---------------------	------------	-----	----------------------	------------

Travail				
Blocs	Séries	Répétitions	Récup. Rép	Récup. S.
-	2	8min - 2 rép (30s)	28s	-
Organisation		Durée		75 min
Equipes	-	de -	joueurs	avec - GB

Echauffement

Répétitions de Sprints



Jeu

Exercices

Echauffement : 15min - Sprints répétés : 2 séries, 12 répétition (6min) - Jeu : 30min

Consignes

Répétition de sprints : 1. 2 fentes alternés + 20m - 2. foulée bond. 20m - 3. griffé 10m + 10m - 4. départ allongé + 15m - 5. appuis avant + 12m - 6. slalom 20m

Estimation de l'intensité de la séance					
RPE estimée	7	Durée	75	Charge de travail	525

Remarques

-