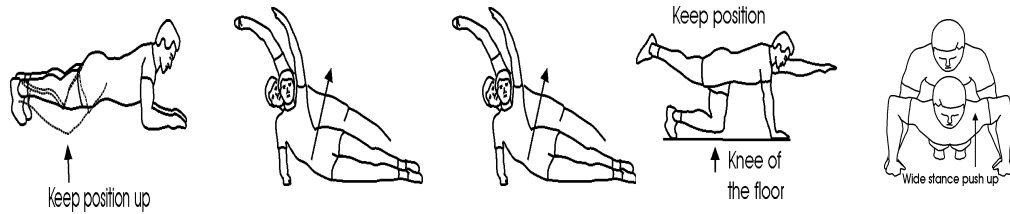
	Date : 1/08/2012		Semaine : 2		Joueurs :		Lieu : Bois	
	Athlétique	Capacité aérobie	Puissance aérobie		Vitesse		Muscu/Plio/Skip	
	TEC	Conduite / jonglage	Passes et suis		Finition		Spécifique gardiens	
	TEC/TAC	Schémas		Jeu à 2, à 3		Duels: 1/1 2/1 2/2		
	TAC	Organisation OFF	Organisation DEF		Opposition		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/ 15 pompes / 30'' récupération

II. ENDURANCE CAPACITE 50'

- 3x12' à 80% VMA
Récupération de 5' entre chaque course

14.8 km/h	14.4 km/h	14 km/h	13.6 km/h	13.2 km/h	12km/h
Rabbah 170 177 184	Alex 157 163 170	Flo 157 163 170	Anto C 170 178 185	Jch 155 162 168	Bouba 151 158 164
Tom 169 176 183	Ed 168 175 182	Gui 166 173 180	Jc 161 168 175	Bapt 152 158 165	Lionel 157 164 171
		John 167 174 181	Remi 163 170 177	Willy 161 168 175	Cyrille 162 169 176
			Anto G 161 167 174	Sack 168 175 182	Erwann 151 158 164
			Ro 167 174 181		Corentin 159 167 174
			Benj 161 168 175		

- 2x20' à 75% VMA pour tous

III. ETIREMENTS PASSIFS 20'

Réalisé par Emmanuel AUBER / Michel SORIN et publié par

