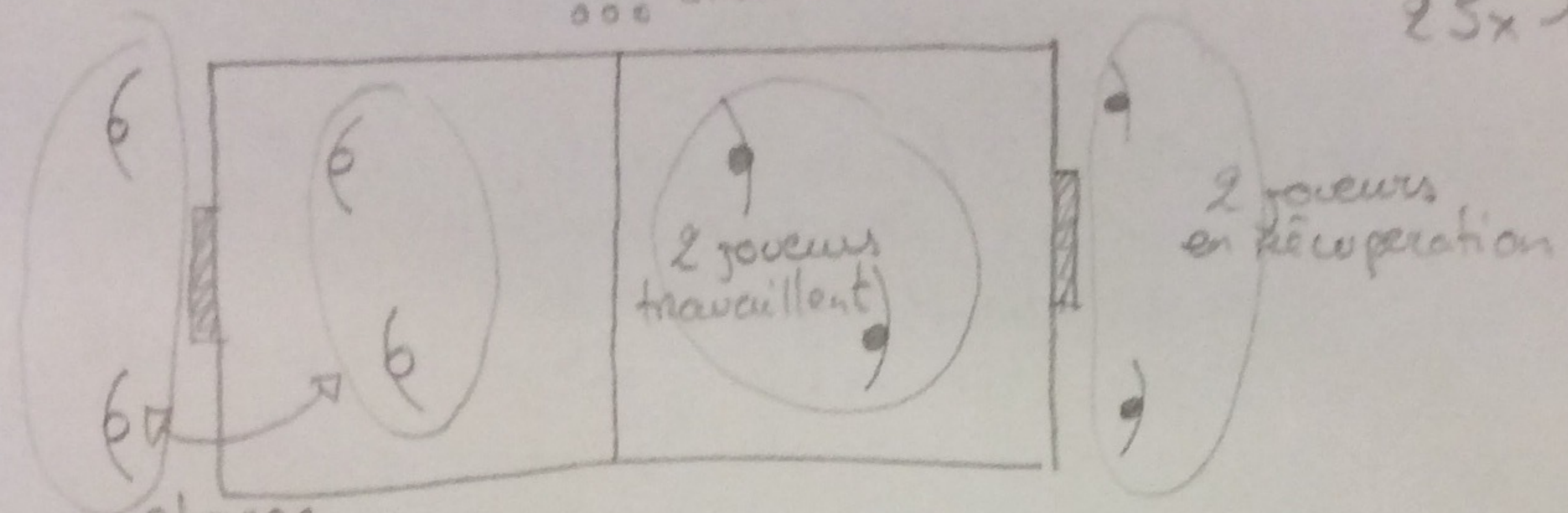


Pour un groupe de 16 joueurs

SOURCE DE BALLS
○○○

Dimension
25x18m.

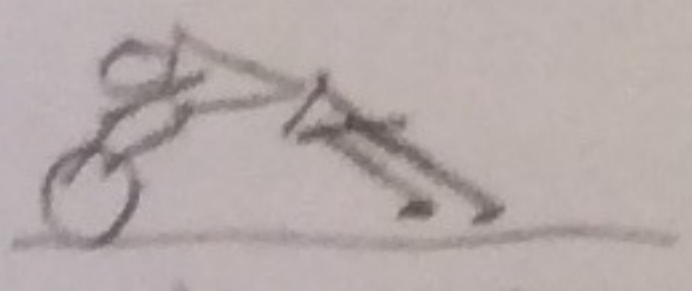


change toutes les minutes

- 2c2
 - 1 minute de travail ⊕ 1 minute de récupération.
 - 2 séries de 6 min de travail
 - Récupération active entre les séries.
(pour les 2 autres équipes)
-
- Renforcement du haut du corps
 - Endurance de force
 - 2 joueurs par atelier
 - 20" de travail / 20" de récupération passive.
 - 3 min/atelier → Faire 2 ateliers sur la première recup. et les 2 autres sur la deuxième.

ATELIER 1

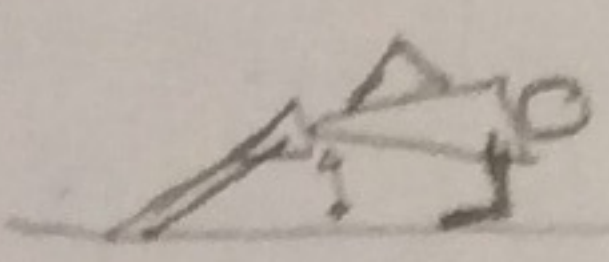
→ CEINTURE SCAPULAIRE



→ gainage en appui sur un ballon.

ATELIER 2

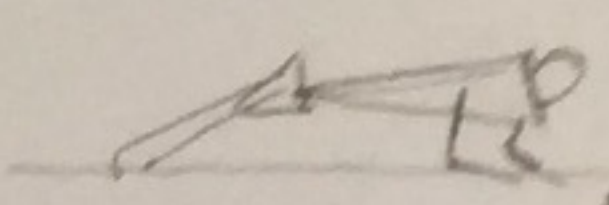
→ Abdominaux oblique.



→ gainage actif en levant et baissant le bassin.
→ changer de côté à chaque répétitions

ATELIER 3

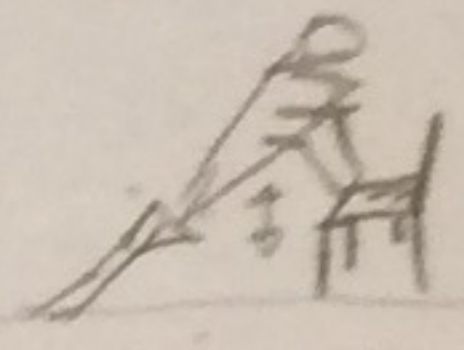
→ Abdominaux grand droit



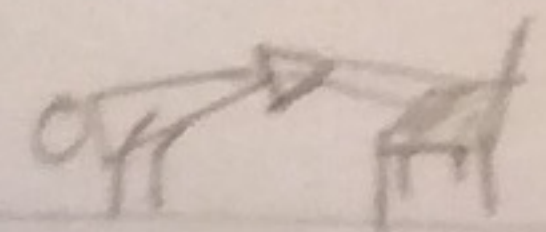
→ gainage actif en levant en alternance le bras droit le bras gauche la jambe droite la jambe gauche

ATELIER 4

→ Triceps / Biceps



→ En appui sur une chaise baisser le bassin



→ les pieds en appui sur une chaise.