

	Date : 7/08/2012		Semaine : 3		Joueurs :		Lieu : St Etienne	
	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	

<b>I. ECHAUFFEMENT</b>	<b>20'</b>
------------------------	------------

- Toro en 6vs3 dans le prolongement de la surface (2T max par joueur) 4x5'

<b>II. ENDURANCE CAPACITE</b>	<b>45'</b>
-------------------------------	------------

- 2 courses de 21' avec changement d'allure (3' à 65% et 3' à 85% de VMA)

**Groupe 1 :** 2' entre 11,4 et 11.7 km/h puis 2'entre 13.1 à 13.5 km/h et 2'entre 14.9 km/h et 15.3km/h.

**Groupe 2 :** 2' entre 10,7 et 11.1 km/h puis 2' entre 12.4km/h et 12.8 km/h puis 2' entre 14 et 14.5km/h

**Groupe 3 :**  
2' entre à 10.5 km/h puis 2' à 12 km/h et 2' à 13.6 km/h

Réalisé par Emmanuel AUBER / Michel SORIN et publié par

