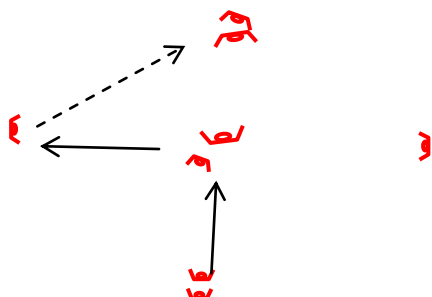
	Date : 31/07/2012		Semaine : 2		Joueurs :		Lieu : St Etienne	
	Athlétique	Capacité aérobie	Puissance aérobie		Vitesse		Muscu/Plio/Skip	
	TEC	Conduite / jonglage	Passes et suis		Finition		Spécifique gardiens	
	TEC/TAC	Schémas	Jeu à 2, à 3		Duels: 1/1 2/1 2/2			
	TAC	Organisation OFF	Organisation DEF		Opposition		Mise en place	
	JEUX	Conservation	Jeux réduits		A thèmes		Tennis ballon	

I. ECHAUFFEMENT PASSES ET SUIS

20'



II. ENDURANCE CAPACITE/SKIPPING

65'

- 2 courses de 20' avec changement d'allure (2' à 10km/h, 2' à 12km/h, 2' à 14km/h).

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

- Travail de Skipping pendant 9' entre les 2 courses de 20' (4face/4gauche/4droite)

Réalisé par Emmanuel AUBER / Michel SORIN et publié par

