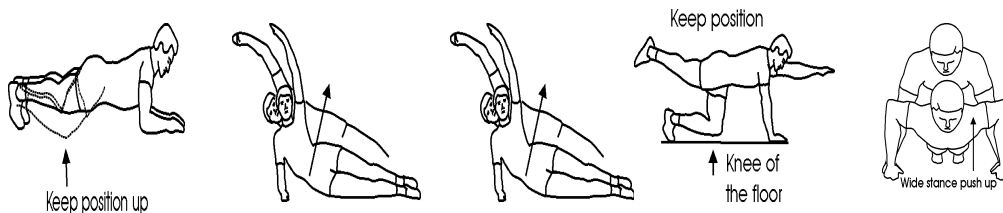
	Date : 25/07/2012		Semaine : 1		Joueurs :		Lieu : St Etienne puis Bois	
	Athlétique	Capacité aérobie	Puissance aérobie		Vitesse		Muscu/Plio/Skip	
	TEC	Conduite / jonglage	Passes		Finition		Spécifique gardiens	
	TEC/TAC	Schémas	Jeu à 2, à 3		Duels: 1/1 2/1 2/2			
	TAC	Organisation OFF	Organisation DEF		Opposition		Mise en place	
	JEUX	Conservation	Jeux réduits		A thèmes		Tennis ballon	

- Prise de poids des joueurs

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. CAPACITE AEROBIE ET TRAVAIL BRESILIEN	55'
--	------------

- 2x20' à 75% VMA soit 4 tours du bois entrecoupé d'un travail technique brésilien de 15'

III. ETIREMENTS	15'
------------------------	------------

Réalisé par Emmanuel AUBER / Michel SORIN et publié par