



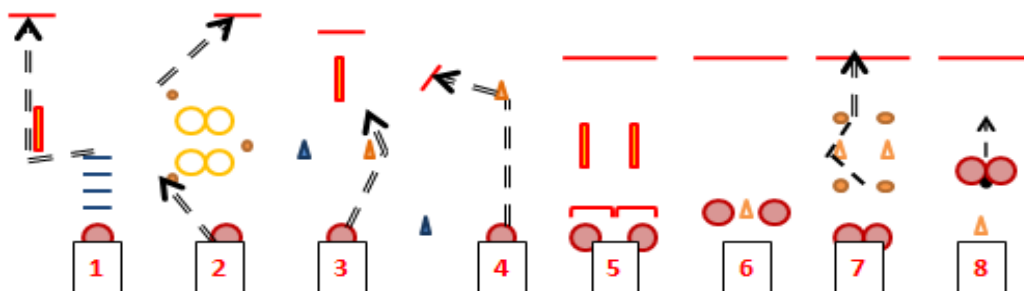
# Séance - FC METZ

## U17

<b>Date Travail</b>	29/04/2016	a-m	<b>Match Joueurs</b>	Groupe U17	
<b>Travail</b>					
<b>Blocs</b>	<b>Séries</b>	<b>Répétitions</b>	<b>Récup. Rép</b>	<b>Récup. S.</b>	
-	1	8min - 2 rép (30s)	28s	-	
<b>Organisation</b>			<b>Durée</b>	75	min
Equipes	-	de - joueurs	avec	-	GB

### Echauffement

#### Vivacité



### Jeu

#### Exercices

**Echauffement** : 20min - **Vivacité** : 1 série, 16 répétition (8min) - **Jeu** : 20min

#### Consignes

**Vivacité** : 1 série, 16 répétition (8min) - Aterliers : 1. appuis latéraux + course - 2. vite - lent/lent (cerceaux) - vite - 3. PI - course + tour de constri - 4. PI - course + pas chassés - 5. Duel - haie (basse) + tour de constri - 6. Duel - appuis + toucher le cône (=start) - 7. Duel phy. - duel épaule + slalom - 8. Duel phy. - duel tête, touche cône + course.

Estimation de l'intensité de la séance					
RPE estimée	5	Durée	75	Charge de travail	375

#### Remarques

-