



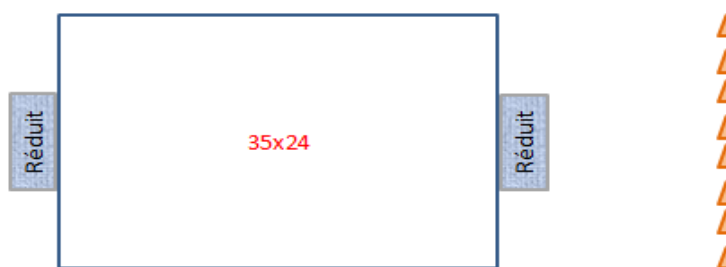
Séance - FC METZ

U17

Date Travail	14/04/2016	a-m	Match Joueurs	18
Travail				
Blocs	Séries	Répétitions	Récup. Rép	Récup. S.
-	6	4min	-	1min
Organisation		Durée		
Equipes	3	de 5 à 6 joueurs	avec	75 min 1 GB

Echauffement

PMA intégré



Renforcement - Prévention : 13/04/2016

Exercices

Echauffement :20min - **PMA intégré** : 6 x 4min de jeu - 3 équipes : 2 en jeu, 1 en appuis spécifique = 4 temps de jeu / 2 temps d'appuis

Consignes

PMA intégré : 6 x 4min de jeu - 3 équipes : 2 en jeu, 1 en appuis spécifique = 4 temps de jeu / 2 temps d'appuis -
 1ère série : ouverture / fermeture / montée genou / flexion-extension - 2ème série : avant-arrière, blocage, blocage latéral, slalom, pas chassés avant, arrière

Estimation de l'intensité de la séance					
RPE estimée	7	Durée	75	Charge de travail	525

Remarques

-