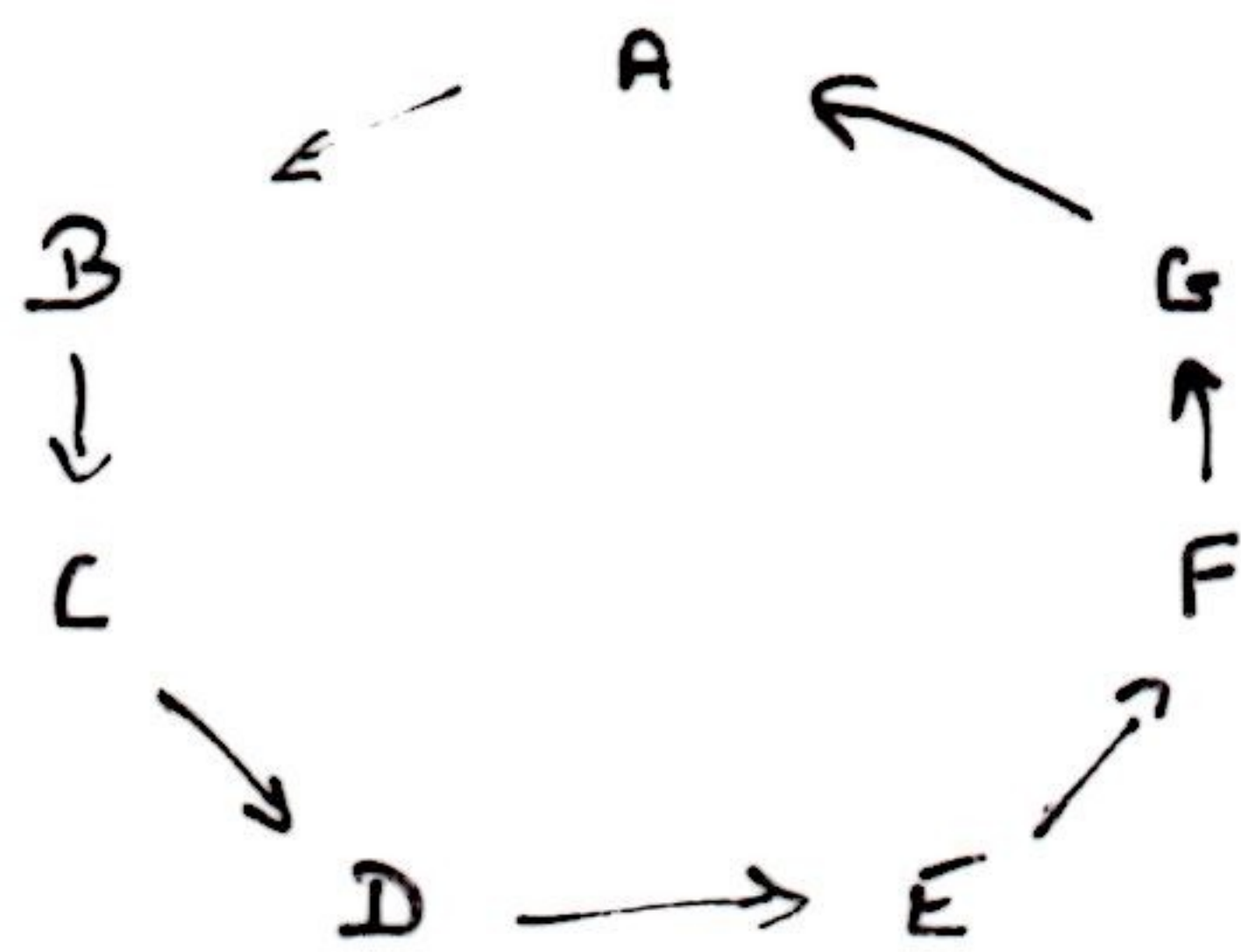


① Footing  
30'

Footing de 30 minutes dans les chemins autour du stade.

② Physique  
30'

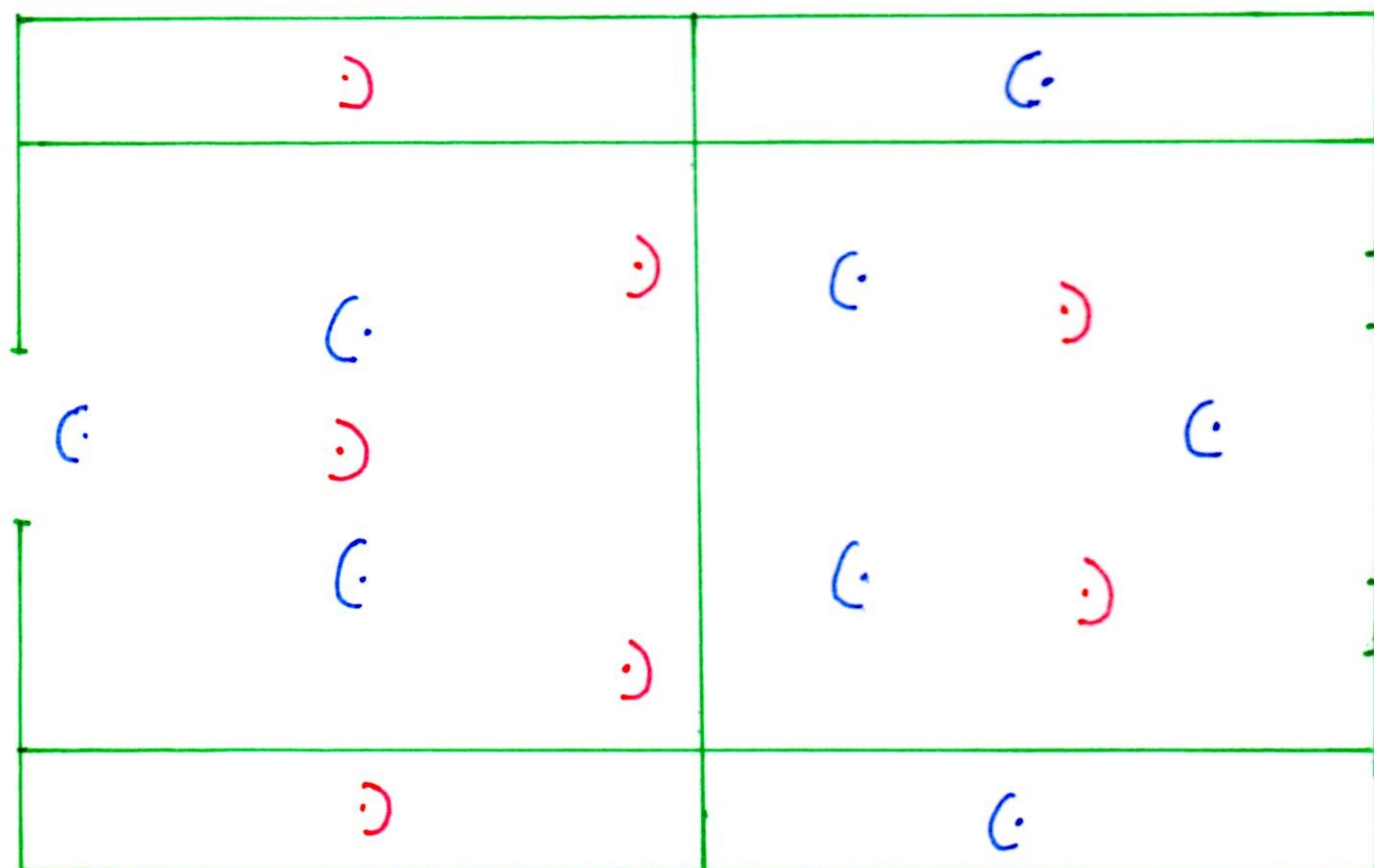
Parcours physique décomposé en 7 ateliers. 30 secondes d'atelier, 30 secondes entre chaque. Les ateliers se font par deux minimums.



- A → Gainage central
- B → pompes
- C → musculation dos
- D → musculation cuisse : le banc
- E → musculation mollet : step.
- F → musculation cuisse : La chaise.
- G → abdos.

③ Match  
30'

Match sur terrain réduit avec travail des appuis.



- Limiter les touches de balle des appuis et jouer centré puis libre.
- Changer de terrain.