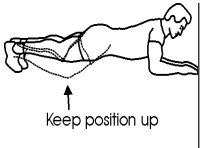


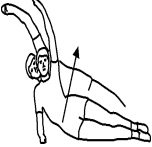

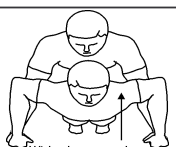
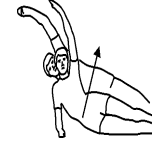


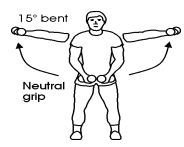
	Date : 30/07/2012		Semaine : 2		Joueurs :		Lieu : St Etienne		
	Athlétique	Capacité aérobie	Puissance aérobie		Vitesse		Muscu/Plio/Skip		
	TEC	Conduite / jonglage	Passes et suis		Finition		Spécifique gardiens		
	TEC/TAC	Schémas		Jeu à 2, à 3		Duels: 1/1 2/1 2/2			
	TAC	Organisation OFF		Organisation DEF		Opposition		Mise en place	
	JEUX	Conservation		Jeux réduits		A thèmes		Tennis ballon	

I. ECHAUFFEMENT 15'

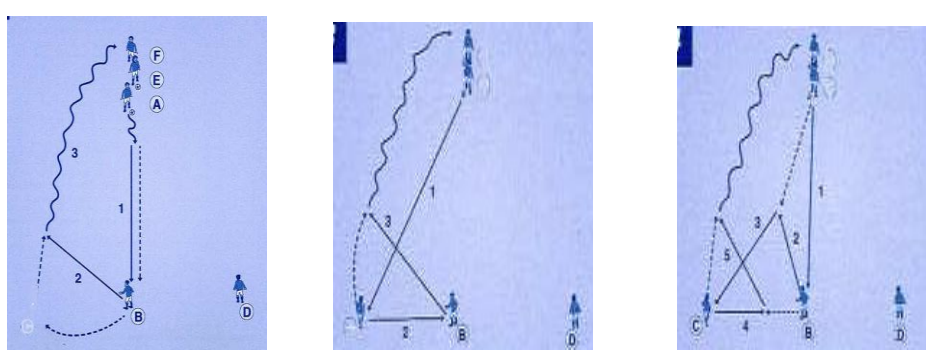
- Echauffement étoiles

II. CIRCUIT TRAINING 30'

- 3 tours du circuit en 45"/15" sous forme de pliométrie, abdominaux dynamiques, skipping, coordination, gainage...

1. Gainage coude à 90°			
2. Skippings face			
3. Dips 1x20			
4. Gainage latéral droit			
5. Cerceaux cloche pieds			
6. Pompes 1x20			
7. Gainage latéral gauche			
8. Skippings latéral			
9. Medecine ball passe poitrine			
10. Gainage sur medecine ball			
11. Echelle de rythme			
12. Epaules 1x20			
13. Proprioception jambe gauche			
14. Proprioception jambe droite			

III. TRAVAIL TECHNIQUE 20'



IV. TRAVAIL CONSERVATION 30'

- 3 temps de 10' de conservation aux postes en 10 vs10