



Séance - FC METZ

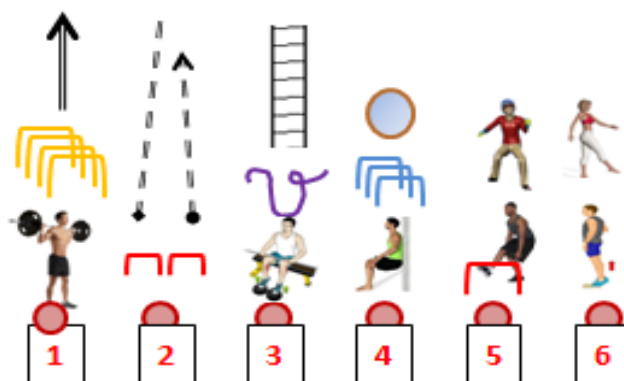
U17

Date Travail	24/05/2016	a-m	Match Joueurs	Groupe U17
---------------------	------------	-----	----------------------	------------

Travail				
Blocs	Séries	Répétitions	Récup. Rép	Récup. S.
-	6	4	45s	1min45
Organisation		Durée		
Equipes	-	de	-	joueurs
			avec	75 min GB

Echauffement

Répétitions de Sprints



Jeu

Exercices

Echauffement : 10min - Explosivité: 6 séries, 4 répétitions - Récup. Rép. 45s / S. 2min - Jeu : 30min

Consignes

Explosivité : 6 S, 4 Rép. - Récup rép 50s / série 2min - Ateliers : 1. Quadri : 10 Squat (+barre) + 5 H.Hautes + 10m Sprint - 2. Quadri + Ischio : Saut avant/arrière + griffé + crouse arrière - 3. Mollet : 10 montées sur pointe + CAS 10 + appuis - 4. Quadri : Chaise 10s + 3 Sauts stab. H.Moyen + duel 5s - 5. Quadri + Adduct. : 5 sauts explo 1P / stab. 1P + pas chassé/croisé/stabilisé - 6. Mollet : 10 Montée sur pt (10 kg) + déroulé plant. 10m + 3 sauts tête

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

Remarques