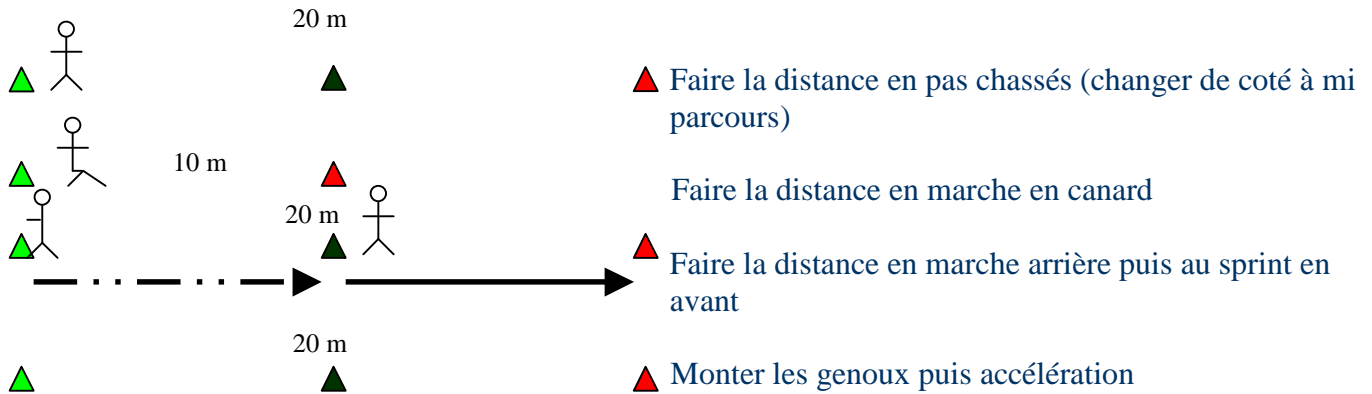


Séance N°4

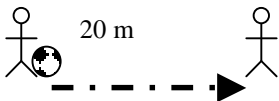
1) Footing de 20 mns + étirements

2) Ateliers physique : 3 ou 4 joueurs par atelier (2 fois 30 s par atelier)

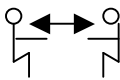


3) Abdominaux

4) Contrôle passe (utiliser les 2 pieds)

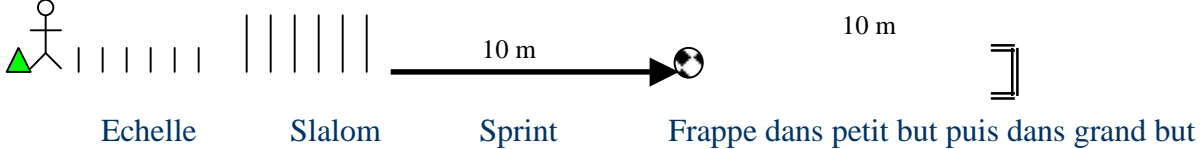


5) Travail des cuisses : joueurs 2 par 2



Les 2 joueurs sont accroupis. Ils se repoussent avec les mains et doivent essayer de faire tomber l'autre

6) Combiné : physique + frappe



7) Frappes diverses

8) Match