

REPRISE FIN DE SAISON

1ERE SEMAINE DU 22/06 AU 26/06

2EME SEMAINE DU 29/06 AU 03/07

LIEU : SAINT EXUPERY

| | LUNDI 22/06 ET 29/06 | MARDI 23/06 ET 30/06 | MERCREDI 24/06 ET 01/07 | JEUDI 25/06 ET 02/07 | VENDREDI 26/06 ET 03/07 |
|---------------|-------------------------------|-------------------------------|--|-------------------------------|----------------------------------|
| 16H00 / 17H30 | | | -DE 11 G BASTIAN | | |
| 18H00 / 20H00 | -DE13 G ALEXIS/MAX L | -DE17/18 G KIKI/JEROME | -DE11/13 F LAURENT CHRISTOPHE DOMINIQUE | -DE11 F CEDRICK | -DE15 G MAX A |
| | | | | | |

SEANCE TYPE PROPOSEE

30' ECHAUFFEMENT

- **PIVOTS ARTICULAIRES**
- **EXERCICES DE PROPROCEPTION**
- **TRAVAIL MUSCULAIRE TYPE RUSSE (FLEXIONS : SQUATS / FENTE AVANTS /LATERALES)**
- **GAINAGE**

15'. GAMES ATHLETIQUES

- **TRAVAIL DE POSE DE PIED**
- **PLIOMETRIE FAIBLE**
- **TRAVAIL DE SAUT ENCHAINES PAR UNE ACCELERATION PROGRESSIF 4X5 m**

30' FOOTING 130/140 PULSATION/MIN

10'. ETIREMENTS

