

MATIN

A. LES ECHAUFFEMENTS

15mn

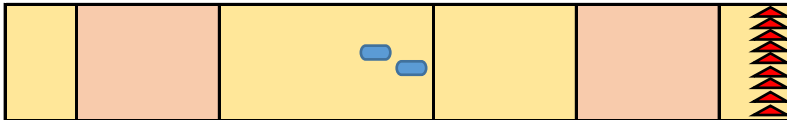
- Course lente 6 mn
- Echauffement Russe 8 (15s - 15s) Alternance de pompes / rotation / Equilibre et course

B. LES ATELIERS "PHYSICO TECHNIQUE"

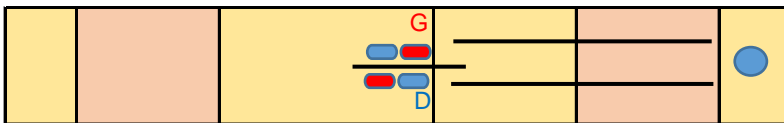
4 X (2 mn R30" - 4min R30" - 4 mn) / R = 3mn

2mn échauffement - 4min pronation - 4min supination

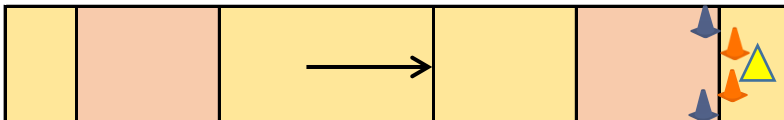
- Exercice A = POINT : "La rangée de coupelles"



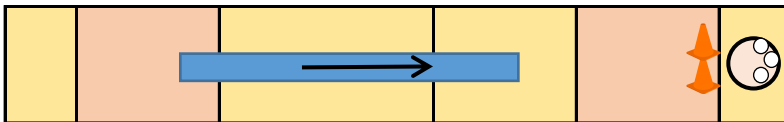
- Exercice B = POINT : "La croix et le couloir"



- Exercice C = TIR : "Le cône tout seul"



- Exercice D = TIR : "Le couloir et les boules blanches"



C. LES EXERCICES D'APPLICATIONS

2 X (8 mn R 4mn 8 mn) / R = 5mn

- LA BANDE DES 4 BOULES Voir annexe n° 1
- LA BOULE MYSTERE Voir annexe n° 2

