 Organisation :








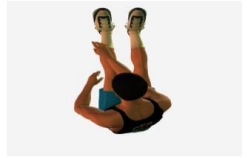





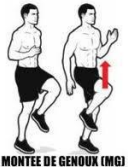

Réaliser les 4 enchaînements (A, B C et D) en respectant les temps de travail ci-dessous (spécifique par catégorie. Exemple : pour les U13 20 secondes de travail puis 10 secondes de récupération)

Réaliser 2 fois le tableau ci-dessous en respectant 3 minutes de récupération entre les deux tours

Il est important de veiller à respecter des postures correctes afin de ne pas vous blesser (attention au dos !)

Vous devez également adapter les exercices à votre niveau... Par exemple les pompes peuvent se faire avec les genoux au sol pour les U13... Ne pas faire la pompe sur les burpees...

Enfin les exercices doivent être réalisés avec le plus de vitesse possible sans que ce soit au détriment de la qualité du placement

	ATELIER 1		ATELIER 2		ATELIER 3		ATELIER 4	
A	<b>Pompes</b> 	r e c u p	<b>Squat jump</b> 	r e c u p	<b>Burpees</b> 	r e c u p	<b>Gainage étoile</b> 	r e c u p
B	<b>Elévations latérales</b> 		<b>Fentes latérales sautées</b> 		<b>Engagement + transmission ballon côté bras + désengagement</b> 		<b>Touche pieds croisé</b> 	
C	<b>Elévations frontales</b> 		<b>Fentes avant sautées</b> 		<b>Engagement + transmission ballon devant + désengagement</b> 		<b>Touche pieds</b> 	
D	<b>Tirage lombaires</b> 		<b>Montées de genoux</b>  <small>MONTEE DE GENOUX (MG)</small>		<b>Mountain climber</b> 		<b>Diagonales alternées</b> 