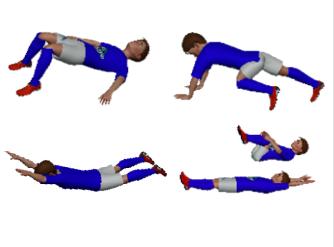
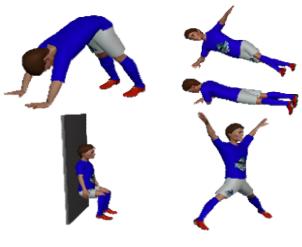
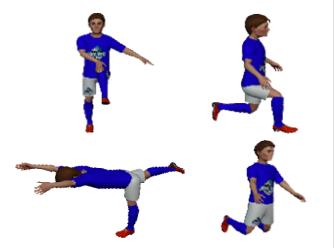
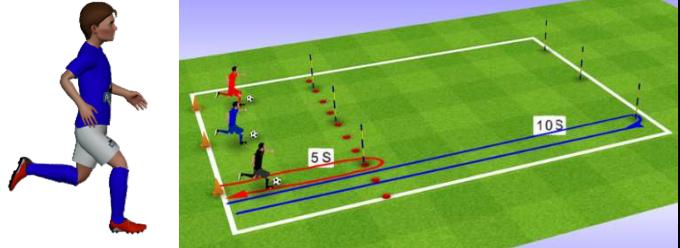




T3 - MAINTIEN CONDITION PHYSIQUE - PAUSE HIVERNALE

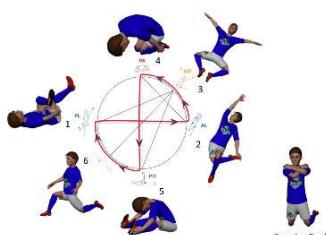
TEAM
AFF-FFV

ORGANISATION	CORDE A SAUTER		
<p>Semaine du Sa 11.12 au Sa 18.12 = 3 entraînements de 30' (2x stabilité corporelle - 1x résistance à la fatigue) Avec 10' d'étirements (2x circuit étirements en chaînes) ou mobilité ou automassage ou original strength en fin de séance</p> <p>Semaine du Lu 3.01 au Sa 8.01 = 3 entraînements de 30' (2x stabilité corporelle - 1x résistance à la fatigue) Avec 10' d'étirements (2x circuit étirements en chaînes) ou mobilité ou automassage ou original strength en fin de séance</p> <p>Séance de stabilité corporelle = corde à sauter + mini-circuit à choix + 10' récupération (à choix)</p> <p>Séance résistance à la fatigue = 1 série intermittent + 1x mini-circuit + 1 série intermittent</p>			
<p>DESCRIPTION: Exercices variés de corde à sauter: 10x pieds joints / 10x pieds alternés / 10x 2xpied droite-2xpiedgauche / 10x ouvrir-fermer latéralement / 10x ouvrir-fermer avant-arrière = 50 sauts 5x avec pause 1'</p>			
STABILITE CORPORELLE - MINI CIRCUIT 1	STABILITE CORPORELLE - MINI CIRCUIT 2		
			
<p>DESCRIPTION: 4 exercices à enchaîner / 45" d'effort par exercice et 15" de pause entre les exercices / 4' l'enchaînement. 3 séries Pause active entre les séries, faire un exercice de la box avec ballon par exemple 1) demi-pont 2 jambes ou 1 jambe 2) gainage en flexion dynamique 3) superman 4) gainage en flexion</p>		<p>DESCRIPTION: 4 exercices à enchaîner / 45" d'effort par exercice et 15" de pause entre les exercices / 4' l'enchaînement. 3 séries Pause active entre les séries, faire un exercice de la box avec ballon par exemple 1) étirement dynamique chaîne arrière 2) gainage latéral dynamique 3) chaise 4) jumping jack</p>	
STABILITE CORPORELLE - MINI CIRCUIT 3	RESISTANCE A LA FATIGUE		
			
<p>DESCRIPTION: 4 exercices à enchaîner / 45" d'effort par exercice et 15" de pause entre les exercices / 4' l'enchaînement. 3 séries Pause active entre les séries, faire un exercice de la box avec ballon par exemple 1) brain gym 2) fente avant 3) avion 4) chute avant</p>		<p>DESCRIPTION: Intermittent 15-15: 5s de course aller-retour avec ballon (de 5 à 10m selon la vma du joueur) puis 10s de course aller-retour sans ballon (20 à 25m selon la vma du joueur) 15 secondes de pause passive 12 à 16x = 1série / effectuer 2 séries Pause de 3minutes entre les séries</p>	



MAINTIEN CONDITION PHYSIQUE - PAUSE HIVERNALE

TEAM
AFF-FFV

ORIGINAL STRENGTH	MOBILITE
 	 
DESCRIPTION: 5 mouvements liés au développement, appelés réinitialisations, à effectuer en circuit: La respiration diaphragmatique/Le contrôle de la tête (hochements de tête principalement)/Les retournements/Les balancements/La reptation, le quatre pattes et les mouvements croisés. 1 minute par exercice	DESCRIPTION: Divers enchaînements de mobilité articulaire. Exercices à effectuer en avançant. 10m aller-retour ou 1 minute par enchaînement
AUTOMASSAGE	CIRCUIT ETIREMENTS
 	 
DESCRIPTION: Exercices d'auto-massage avec rouleau pilates ou rouleau de massage classique (plus petit). A exécuter les exercices lentement et de façon contrôlée. 10 passages de rouleau sur la zone.	DESCRIPTION: Suite de 7 exercices d'étirements actifs (contraction sur l'inspire puis étirements sur l'expire) ou passifs sans mouvements. 30 secondes par exercices et dans l'idéal 2x le tournus.