

« On garde la Forme »

Défi de la semaine...



Mobilité

Améliore tes capacités...



Enrichis tes connaissances...



La gestion de la profondeur chez le défenseur

Le coin à Gilbert...



Challenge de la semaine

Séances hebdomadaires

Séance 19, M16

1. Challenge Jonglage 15min

https://www.instagram.com/p/B_DNstshN80/

<https://www.instagram.com/p/BuRkNCiBtjr/>

2. Maîtrise de balle, INFO 2, 15min

<https://dartfi.sh/xWcFejkB4Vf>

3. Coordination Padle 1, 15min

<https://dartfi.sh/TnM7k01Cem3>

4. Force, 3 séries, 45min

<https://dartfi.sh/pxgrEzQaut2>

Stay@home Challenge 5min

Mardi

1x Répétition travail de Force/Souplesse

<https://dartfi.sh/4JO4Pb2TG6c>

1x Travail de souplesse des hanches

<https://www.youtube.com/watch?v=8l6ua5-zVA>

Séance 20, M16

1. Jonglage 15min

Bon pied (130x)

Mauvais pied (70x)

2. Maîtrise de balle, INFO 2, 15min

<https://dartfi.sh/xWcFejkB4Vf>

3. Coordination, Expert, 15min

<https://dartfi.sh/uA6FedXR4Vb>

4. Endurance / Force, 45min

<https://dartfi.sh/4oGHnNZmNd2>

Stay@home Challenge 5min

Jeudi

1x Répétition travail de Force/Souplesse

<https://dartfi.sh/4JO4Pb2TG6c>

1x Travail de souplesse Yoga-ischios

<https://www.youtube.com/watch?v=WNPOTIB6gZY>

Séance 21, M16

1. Jonglage, 15min

Jonglage libre (170x)

4 pieds / 4 cuisses (12)

2. Maîtr. de balle 5 premiers, 15min

<https://dartfi.sh/tGexTOIUTQ4>

<https://www.youtube.com/watch?v=9lu6YJ7yZHC>

3. Coordination Expert

<https://dartfi.sh/uA6FedXR4Vb>

4. Force, Intervalle, 30min

<https://dartfi.sh/JWWmxefAvA6>

Stay@home Challenge 5min