

« On garde la Forme »

Défi de la semaine...



Métriser le jonglage

Améliore tes capacités...



Enrichis tes connaissances...



"LE JARDIN", un documentaire sur la formation du PSG

Le coin à Gilbert...



Challenge de la semaine

Séances hebdomadaires

Séance 22, M16

1. Jonglage 15min

Bon pied (130x)
Mauvais pied (70x)

2. Maîtrise de balle, INFO 1, 15min

<https://dartfi.sh/6HTvrTqDfWb>

3. Réaction : 2x, 15min

<https://dartfi.sh/cozXLP9wSz0>

4. Force & Cardio, Force, 30min

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

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=S8l6ua5-zVA>

Séance 23, M16

1. Jonglage

<https://dartfi.sh/AyYmdIT25j1>

2. Maîtrise de balle, All Attak 2, 15min

<https://dartfi.sh/3TRNZUy11kf>

3. Coordination : Padle 2, 15min

<https://dartfi.sh/QaX8VG85Q53>
https://www.youtube.com/watch?v=F7nXB_8BjnI

4. Endurance / Force, 45min

<https://dartfi.sh/Ywh0UjSiYk4>

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 24, M16

1. Jonglage, 15min

https://www.instagram.com/p/B_DNstshN80/
<https://www.instagram.com/p/BuRkNCiBtjr/>

2. Maîtr. de balle, INFO 2, 15min

<https://dartfi.sh/xWcFejkB4Vf>

3. Coordination, Padle 2, 15min

<https://dartfi.sh/QaX8VG85Q53>
https://www.youtube.com/watch?v=F7nXB_8BjnI

4. Force, 3x séries, 45min

<https://dartfi.sh/pxgrEzQaut2>

Stay@home Challenge 5min

Il est également possible d'aller faire du jogging

Pour commencer, 2x 20min