

« On garde la Forme »

Défi de la semaine...



<https://darffi.sh/D3kxmLqrYak>

Améliore tes capacités...



Enrichis tes connaissances...



Le dribble c'est quoi ? La technique c'est quoi ?

Le coin à Gilbert...



M11 Xamax-ANF

M14

M 11 ANF-Xamax

M15

M 12

M16

M13

M21

Séances hebdomadaires

Séance 4, M16

1 Jonglage bon pied (130x) 5min
Jonglage mauvais pied (70x) 5min

2 Je progresse 10min
<https://dartfi.sh/N2FP9pyATkc>

3 Force 2x 15 min, 30min
<https://dartfi.sh/pxgrEzQaut2>

4 Travail d'appui 3 et 4 10min
<https://dartfi.sh/PHIb3FnDrPb>

<https://dartfi.sh/ugZ5kL5BIN2>

Stay@home Challenge 5min

Séance 5, M16

1 Jonglage libre (170x) 5min
Jonglage tête (40x) 5min

2 Je maîtrise 10min
<https://dartfi.sh/8kFJta8t87b>

3 Force 2x 15 min, 30min
<https://dartfi.sh/pxgrEzQaut2>

4 Travail d'appui 6 et 8 10min
<https://dartfi.sh/O3Cal6XqnRl>

<https://dartfi.sh/sVZE4iBqyAf>

Stay@home Challenge 5min

Séance 6, M16

1 Jonglage alterné (80x) 5min
Jonglage 4pieds/4cuisses(12x) 5m

2 J'élimine 10min
<https://dartfi.sh/7oQnyeoht0a>

3 Force, 1 série, 15min
<https://dartfi.sh/pxgrEzQaut2>

4 Cardio & Coord, Danse
<https://dartfi.sh/GGbi9mS1Qke>

<https://www.youtube.com/watch?v=MHE7XstqU1E&t=942s>

Stay@home Challenge 5min