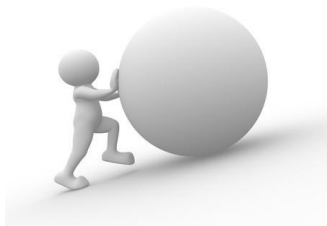


« On garde la Forme »

Défi de la semaine...



Mobilité



Foot-Freestyle

Améliore tes capacités...



TE / CO

Enrichis tes connaissances...



Film NE Xamax et le quizz à Gilbert

Le coin à Gilbert...



M11 Xamax-ANF

M 11 ANF-Xamax

M 12

M15

M16

M18

Le mixe FGF

Séances hebdomadaires

Séance 7, M16

1 Jonglage alterné (80x) 5min
Jonglage tête (40x) 5m

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

3 Travail d'appui 4 et 5 10min
<https://dartfi.sh/ugZ5kL5BIN2>
<https://dartfi.sh/pdNAEZA5Svf>

4. Force 30/10 3 séries 45min
!! Nouveaux exercices
<https://dartfi.sh/pxgrEzQaut2>

Stay@home Challenge 5min

Séance 8, M16

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

2 Je conserve 10min
<https://dartfi.sh/17I886EnCV2>

3 Travail d'appui 7 et 10 10min
<https://dartfi.sh/rkZycUhABSj>
<https://dartfi.sh/0cltYxB3SXb>

4. Force & Cardio 2 séries de 20min
Endurance = Force nouveau !! 45min
<https://dartfi.sh/Ywh0UjSiYk4>

Stay@home Challenge 5min

Séance 9, M16

1 Jonglage libre (170x) 5min
Jonglage 4pieds/4cuisses(12x) 5m

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

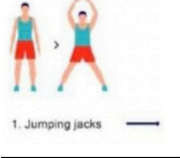



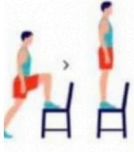
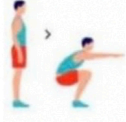


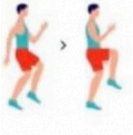







3 Travail d'appui 10 et 11 5min
<https://dartfi.sh/0cltYxB3SXb>
<https://dartfi.sh/Mgyt6fm5Cmb>

4 Intervalle & Force 30min
<https://www.youtube.com/watch?v=XMPWlg1cWlg>
<https://dartfi.sh/JWwmxefAvA6>

Stay@home Challenge 5min

FORCE M16

30s/10s
2 Séries
5 min pause

 <p>1. Jumping jacks</p>	 <p>2. Wall sit</p>	 <p>Mains serrées 3. Push-up</p>	 <p>Coude/Genou 4. Abdominal crunch</p>
 <p>5. Step-up onto chair</p>	 <p>6. Squat</p>	 <p>7. Triceps dip on chair</p>	 <p>Positions alternées</p>
 <p>9. High knees running in place</p>	 <p>Fente avant 10. Lunge</p>	 <p>11. Push-up and rotation</p>	 <p>Rotation avec l'épaule 12. Side plank</p>
 <p>13. Side lunge</p>	 <p>15. Single leg Squats</p>	 <p>16. Romanian Deadlifts</p>	 <p>Idem sur les talons 17. Bridges</p>



FORCE M16

Variante 2

30s/10s

2 Séries

5 min pause

1. Jumping jacks

2. Wall sit

3. Push-up

4. Abdominal crunch

5. Step-up onto chair

6. Squat

7. Triceps dip on chair

9. High knees running in place

10. Lunge

11. Push-up and rotation

12. Side plank

13. Side lunge

14. Controlled sits

15. Single leg Squats

16. Romanian Deadlifts

17. Bridges

Mains serrées

Coude/Genou

Positions alternées

Fente avant

Rotation avec l'épaule

Idem sur les talons



Le Quizz à Gilbert

1. Quelle est l'origine du nom de Xamax ?

.....

2. Qui est le président du club entre 1979-2003 ?

.....

3. Quelle est l'année de création de Neuchâtel Xamax et suite à la fusion de quels clubs ?

.....

4. Pendant de nombreuses années les joueurs de Ne Xamax se retrouvaient dans un endroit particulier pour manger et prendre le goûter lors de leur match à domicile ! ou était-ce ?

.....

5. Combien de fois Xamax a-t-il été champion ? Et en quelles années ?

.....

6. Combien de matches d'affilés de coupe d'Europe, joué à domicile, Ne Xamax est-il resté invaincu avant de connaître la première défaite ?

.....

7. En quelle année arrive le joueur star de l'époque en provenance du Real Madrid ? Quel est son nom ?

.....

8. Quel est l'entraîneur emblématique qui a mené le club au titre de champion à deux reprises ?

.....



9. Quel joueur a joué le plus grand nombre de matches sous les couleurs de Ne Xamax ? et combien ?

.....

10. Quel est le record du nombre de spectateurs du club ? Précise contre quel adversaire et quel a été le résultat final.

.....

11. Quel est le meilleur buteur en Coupe d'Europe de l'histoire de Ne Xamax ?

.....

12. A combien de finales de Coupe de Suisse Xamax a-t-il participé ?

.....

13. Quelle phrase culte, le président Gilbert Facchinetti aimait-t-il bien lancé en conférence de presse avant chaque match de Coupe d'Europe de Ne Xamax ?

.....

14. Contre quel club et en quelle année Xamax perd sa double confrontation et est relégué en D2 (Challenge League actuelle) ?

.....

15. Combien d'année(s) Xamax est resté en D2 suite à cette relégation ?

.....

16. Quel joueur considéré parmi les légendes du club, entraîne actuellement un club du TOP 5 en Bundesliga ?

.....



17. En quelle année s'est disputé le match de gala pour inaugurer le nouveau Stade de la Maladière et contre quelle équipe ?

.....

18. Heinz Hermann qui est le joueur qui a porté le plus de fois le maillot Suisse (118x) avait une passion très particulière à côté du football, que son père lui avait transmise, qu'était-ce ?

.....

19. Quel joueur de Ne Xamax fut le premier joueur à avoir réussi à gagner le championnat dans trois pays différents ?

.....

20. Qui est le joueur que l'on surnomme « Zubi » ? Quel était son poste et quand a-t-il joué à Xamax ?

.....

21. En quelle année la Fondation Gilbert Facchinetti est-elle créée ? et qui est le premier président de la FGF et qui l'actuel ?

.....

22. A la fin de quelles saisons Xamax est-il promu en Super League /NLA?

.....

23. Quel est son capitaine actuel ?

.....