

## SEANCE COMPETITEURS - SEMAINE DU 9 NOVEMBRE 2020

Domaine	Intitulé	Tours / Séries	Durée	Déroulement	Matériel	Explications / Remarques
Physique	Footing	/	20 minutes / 30 minutes	Footing à allure modérée	Chaussures adaptées	ne pas être essoufflé ; à faire dans dans le respect des règles de confinement
	Circuit training	2 tours 3 tours	(30s d'effort/15s de repos) (45s d'effort/15s de repos)	Gainage face à sol	Serviette	coudes dans l'alignement des épaules
				Chaise	Mur	angle de 90°
				Gainage sur bras droit	Serviette	coude dans l'alignement des épaules
				Squats		ne pas descendre plus bas que les genoux
				Gainage sur bras gauche	Serviette	coude dans l'alignement des épaules
				Equerres Pompes		le nombre importe peu, tenir la position
	Corde à sauter	2 x 1 x	200 sauts	Sauts simple avec pieds collés	Corde (si pas de corde, faire des petits rebonds)	limiter le nombre de fautes
50 sauts			Sauts simple sur le pied droit			
50 sauts			Sauts simple sur le pied gauche			
Ping	Jeu à blanc	3 x 2 x	50 CD	Jeu en CD	chaussures de Ping et raquette	engagement haut et bas du corps
			50 RV	Jeu en RV		engagement haut et bas du corps
			50 liaisons CD / RV	Liaison CD et RV		espacer deux bouteilles d'1m50, se déplacer entre et réaliser chaque coup devant chaque bouteille
	Jeu avec balle	/	30 rebonds	Jonglage > CD / tranche/ RV / ...	chaussures de Ping, raquette, balle et un mur	réussir les 30 rebonds sans faute
			50	passes CD		Placement du corps par rapport à la balle
			50	passes RV		
			25	liaison CD / RV		
Défi	Jonglage & Gainage	/	1 minute / 2minutes	Maintenir la position en jonglant sans faire tomber la balle (Figure n°1)	Raquette de ping et balle	Assis sur les fesses, les pieds relevés (ne touchent pas le sol), contracter les abdos. Variante : balle en équilibre, avec la mauvaise main

### Catégories :

Poussins  
Benjamins  
Minimes

Cadets  
Juniors  
Séniors

Figure n°1

