

SEANCE COMPETITEURS - SEMAINE DU 16 NOVEMBRE 2020

Catégories : Poussins / Benjamins / Minimes
Cadets / Juniors / Séniors

Si souligné => cliquez sur le lien pour visualiser la photo ou la vidéo

Partie	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 du 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
	Défi	1 minute / 2 minutes	Gainage dynamique	/	passer de la position de gainage "classique" à celle de "pompes"	
Corde à sauter	2 x 1 x	200 sauts	Sauts simples avec pieds collés	Corde (si pas de corde, faire des petits rebonds)	limiter le nombre de fautes	
		100 sauts	Sauts simples avec pas de côté			
		100 sauts	Sauts "jooging sur place"			
Ping	Jeu à blanc	3 x 2 x	50 liaisons CD / RV	Réaliser la liaison sans s'arrêter	chaussures de Ping et raquette	espacer deux bouteilles d'1m50 ; je me déplace - je joue, ...
			50 liaisons RV / pivot			
			50 liaisons CD / pivot			
	Jeu avec balle	/	/	Rotation arrière	Raquette, balle et une ligne (ficelle, scotch, ...)	Faire revenir la balle sans la faire tomber et essayer de lui faire faire un rebond dans la zone de fond de table (possible de le faire sur le sol)
/			Balle déviée	Raquette, balle et un verre	Faire dévier la balle et essayer de la faire rentrer dans le verre	
Défi	Passes & Gainage	Défi	1 minute / 2 minutes	Gainage et tenue de balles	Raquette et balle	Se placer face au mur (distant de 50cm), assis sur les fesses, les pieds relevés (ne touchent pas le sol), contracter les abdos.