

SEANCE COMPETITEURS - SEMAINE DU 14 DECEMBRE 2020

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

CD : coup droit - RV : revers - PIV : pivot
 PD : pied droit - PG : pied gauche
 A/R : aller / retour

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 cardio	Enchaînement des différentes situations sans temps de repos sur une durée de : 7 minutes 15 minutes	7 répétitions / 15 répétitions	Jumping Jack	/	Coordination de l'utilisation des bras et des jambes.
			3 répétitions / 6 répétitions	Gainage dynamique	/	début de positions sur les coudes : passer de la position de gainage "classique" à celle de "pompes" puis redescendre.
			7 répétitions / 15 répétitions	Squats sautés	Raquette et balle	Réaliser un squat puis un saut (ne pas descendre plus bas que les genoux) en maintenant la balle en équilibre sur la raquette.
			7 répétitions / 15 répétitions	Twist russe	Serviette	Assis sur les fesses, les pieds décollés du sol. Joindre les mains et effectuer des rotations du tronc pour aller toucher le sol de chaque côté.
			15 secondes / 30 secondes	Courir sur place	/	Monter les genoux au niveau des hanches et faire les mouvements avec les bras.
Ping	Jeu à blanc	2 x 3 x	(30s d'effort/15s de repos) (1 min d'effort/15s de repos)	Liaison CD / RV CD / milieu / CD / RV Liaison RV / PIV / CD	chaussures de Ping, raquette et 3 bouteilles	Faire attention à sa technique et son engagement physique
	Jeu avec balle	/	/	Jongles et passes	Raquette, balle et un mur	Réaliser alternativement des passes et jongles avec le mur : 1 passe, 1 jongle, 2 passes, 1 jongle, 3 passes, ...
			/	Rotation déviée et rétro	Raquette, balle et 2 lignes (ficelle, scotch)	Dessiner une croix avec les deux lignes. Essayez de réaliser un rebond dans les 4 zones (de 4 à 1).
Défi	Habilitété	Défi		La balle sifflante	Raquette et balle	Produire une rotation arrière sur la balle et la faire tourner sur le bout des doigts d'une main.