

SEANCE COMPETITEURS - SEMAINE DU 7 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 le respect des règles du confinement
	Circuit training	2 tours 3 tours	(30s d'effort/15s de repos) (45s d'effort/15s de repos)	T-Pompe	/	Placer les mains sous les épaules, et garder les pieds au sol lorsque vous pivotez.
				Fentes sautés	/	Faire des fentes dynamiques, garder le dos droit lors de la descente et ne pas toucher le sol avec le genou.
				Abdos dynamiques	/	Décoller les épaules du sol et regarder devant soi pour éviter de se faire mal au cou.
				Moutain Climbers	/	Se mettre en position "pompes" (mains sous les épaules) et monter les genoux au niveau des coudes en gardant le dos droit.
				Courir sur place	/	Monter les genoux au niveau des hanches et faire les mouvements avec les bras.
Défi	2 tours	Jongler en mouvement	Raquette et balle	Répéter l'enchaînement 2 fois de suite sans faire tomber la balle !		
Ping	Jeu à blanc	2 x 3 x	(30s d'effort/15s de repos) (1 min d'effort/15s de repos)	Liaison CD / RV Liaison RV / PIVOT Liaison RV / PIV / CD	chaussures de Ping, raquette et 2 bouteilles	Faire attention à sa technique et son engagement physique
	Jeu avec balle	/	/	Amortir des deux côtés	Raquette et balle	Amortir la balle avec le côté CD, puis le côté RV. La balle ne doit pas faire de rebond sur le revêtement.
			/	Rotation dans les deux sens	Raquette et balle	Inverser le sens d'effet à chaque touche de balle. Froller la balle !
Défi	Habilitété	Défi	20 jongles	Le jongleur fou	Raquette et balle	Faire une jongle avec la raquette puis une jongle avec une partie du corps (main, tête, genoux, pieds...). Interdiction de jongler 2 fois de suite avec la même partie du corps !