

ÉCHAUFFEMENT AVANT MATCH : 30'

1/ MISE EN ROUTE CARDIO



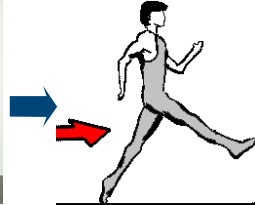
COURSE
5'



TALONS FESSES
3X10M
RETOUR TROTTINÉ



MONTÉES GENOUX
3X10M
RETOUR TROTTINÉ



COURSE JAMBES TENDUES
3X10M
RETOUR TROTTINÉ

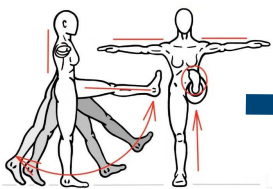


PAS CHASSÉS
2X 10M
DE CHAQUE COTÉ

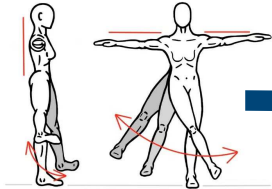


PAS CROISÉS
2X 10M
DE CHAQUE COTÉ

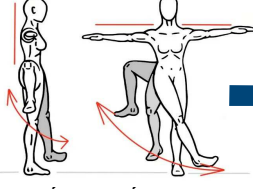
2/ ARTICULAIRE BAS DU CORPS



BALANÇÉS AVANT
15 REPS
DE CHAQUE COTÉ



BALANÇÉS CROISÉS
15 REPS
DE CHAQUE COTÉ



BALANÇÉS CROISÉS + FLEXION
15 REPS
DE CHAQUE COTÉ

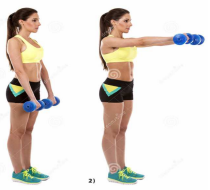


FENTES AVANT
10 REPS
DE CHAQUE COTÉ



FENTES LATÉRALES
10 REPS
DE CHAQUE COTÉ

3/ ARTICULAIRE HAUT DU CORPS



SOULÈVÉ BOUTEILLE EAU
15 REPS



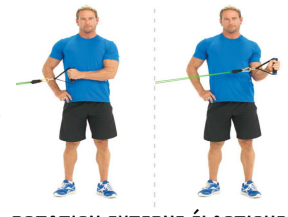
TIRAGE BRAS ÉLASTIQUE
15 REPS



TRICEPS ÉLASTIQUE
15 REPS
DE CHAQUE COTÉ



ROTATION INTERNE ÉLASTIQUE
2X 10 REPS
DE CHAQUE COTÉ



ROTATION EXTERNE ÉLASTIQUE
2X 10 REPS
DE CHAQUE COTÉ

4/ COGNITIF



LANCER DE BALLE CONTRE MUR 2-3'

5/ MOBILITÉ ET RELÂCHEMENT

AVEC RAQUETTE, RÉALISER À BLANC TOUS LES COUPS 15 FOIS CHACUN. 2 SÉRIES
CHERCHER DU RELÂCHEMENT DANS LA «FRAPPE» EN EXPIRANT.
POSSIBILITÉ D'EFFECTUER DES ÉTIREMENTS AU BESOIN (PAS + DE 10" PAR MUSCLE)

5/ MENTAL

EVALUER SON NIVEAU DE STRESS - ÉNUMÉRER SES POINTS FORTS - IMAGINER LES SCÉNARIOS DU MATCH ET LES RÉPONSES