



PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT

31.OCT.2018



Warm-up	<ul style="list-style-type: none">Partage du programme d'entraînementEchauffement bras et jambes		
Défense	<ul style="list-style-type: none">OF : Do or die + relais au cutOF : Fly + relais au cutIF : progressive drillIF : fungoes	<div>10 min</div> <div>10 min</div> <div>10 min</div> <div>10 min</div>	<div>Loic + cut + OF</div> <div>Loic + cut + OF</div> <div>ALL</div> <div>Loic + 1B + IF</div>
Break	<ul style="list-style-type: none">Pause et installation tortue		
Attaque	<ul style="list-style-type: none">Groupe 1 : liveGroupe 2 : course sur base >> tee ballGroupe 3 : field	20 min	Cyril S. Dam's Shaun
Attaque	<ul style="list-style-type: none">Groupe 1 : fieldGroupe 2 : live (WM, C1, C2, C3, FREE)Groupe 3 : course sur base >> tee ball	15 min	Benji Jules Jamie
Attaque	<ul style="list-style-type: none">Groupe 1 : course sur base >> matérielGroupe 2 : fieldGroupe 3 : live (WM, C1, C2, C3, FREE)	15 min	Alex Thib Tom
Break	<ul style="list-style-type: none">Clean terrain		