



# PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT

14.NOV.2018

20:00 ○

Warm-up	<ul style="list-style-type: none"><li>Partage du programme d'entraînement</li><li>Echauffement bras et jambes</li></ul>
---------	---

20:10 ○

Défense	<ul style="list-style-type: none"><li>OF : Do or die + relais au cut (lancer)</li><li>OF : Do or die + relais au cut (fungo)</li></ul>	5 min 10 min	Loïc + cut + OF Loïc + cut + OF
	<ul style="list-style-type: none"><li>IF : triangle double play</li><li>IF : double play 643 / 636 / 363 / 543</li></ul>	5 min 15 min	ALL Loïc + 3 groups IF

20:50 ○

Break	<ul style="list-style-type: none"><li>Pause et installation tortue</li></ul>
-------	--

21:00 ○

Attaque	<ul style="list-style-type: none"><li><b>Groupe 1 : live</b></li><li>Groupe 2 : course sur base &gt;&gt; tee ball</li><li>Groupe 3 : field</li></ul>	20 min	Alex Le Enzo Charles Abel
---------	--	--------	------------------------------------

Attaque	<ul style="list-style-type: none"><li>Groupe 1 : field</li><li><b>Groupe 2 : live (WM, C1, C2, C3, FREE)</b></li><li>Groupe 3 : course sur base &gt;&gt; tee ball</li></ul>	15 min	Benji Rod Jon
---------	---	--------	---------------------

Attaque	<ul style="list-style-type: none"><li>Groupe 1 : course sur base &gt;&gt; matériel</li><li>Groupe 2 : field</li><li><b>Groupe 3 : live (WM, C1, C2, C3, FREE)</b></li></ul>	15 min	Alex Lo Arthur Hugo
---------	---	--------	---------------------------

21:50 ○

Break	<ul style="list-style-type: none"><li>Clean terrain</li></ul>
-------	---

22:00 ○