

**CIRCUIT CARDIO MOTRICITE** (étoile)

L'aller se fait ballon à la main, le retour ballon au pied

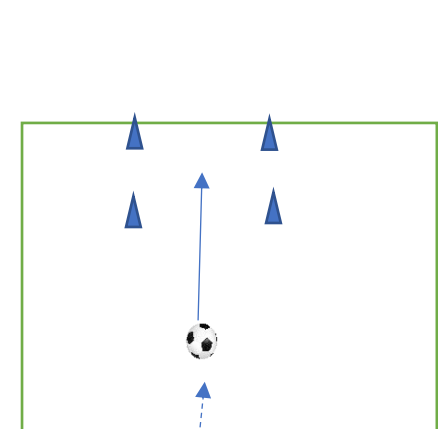
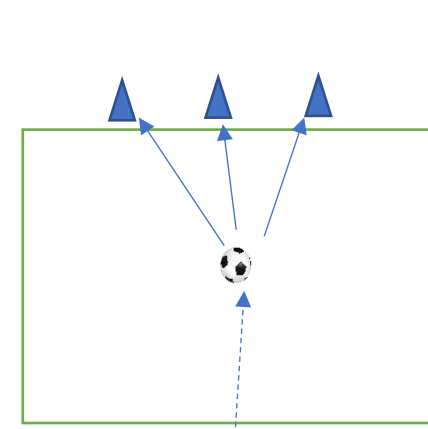
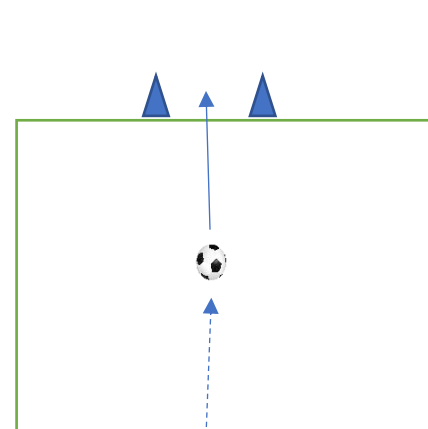
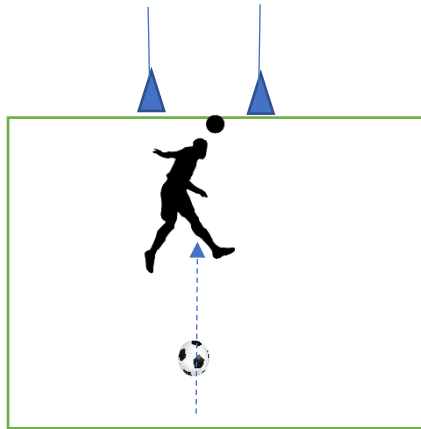
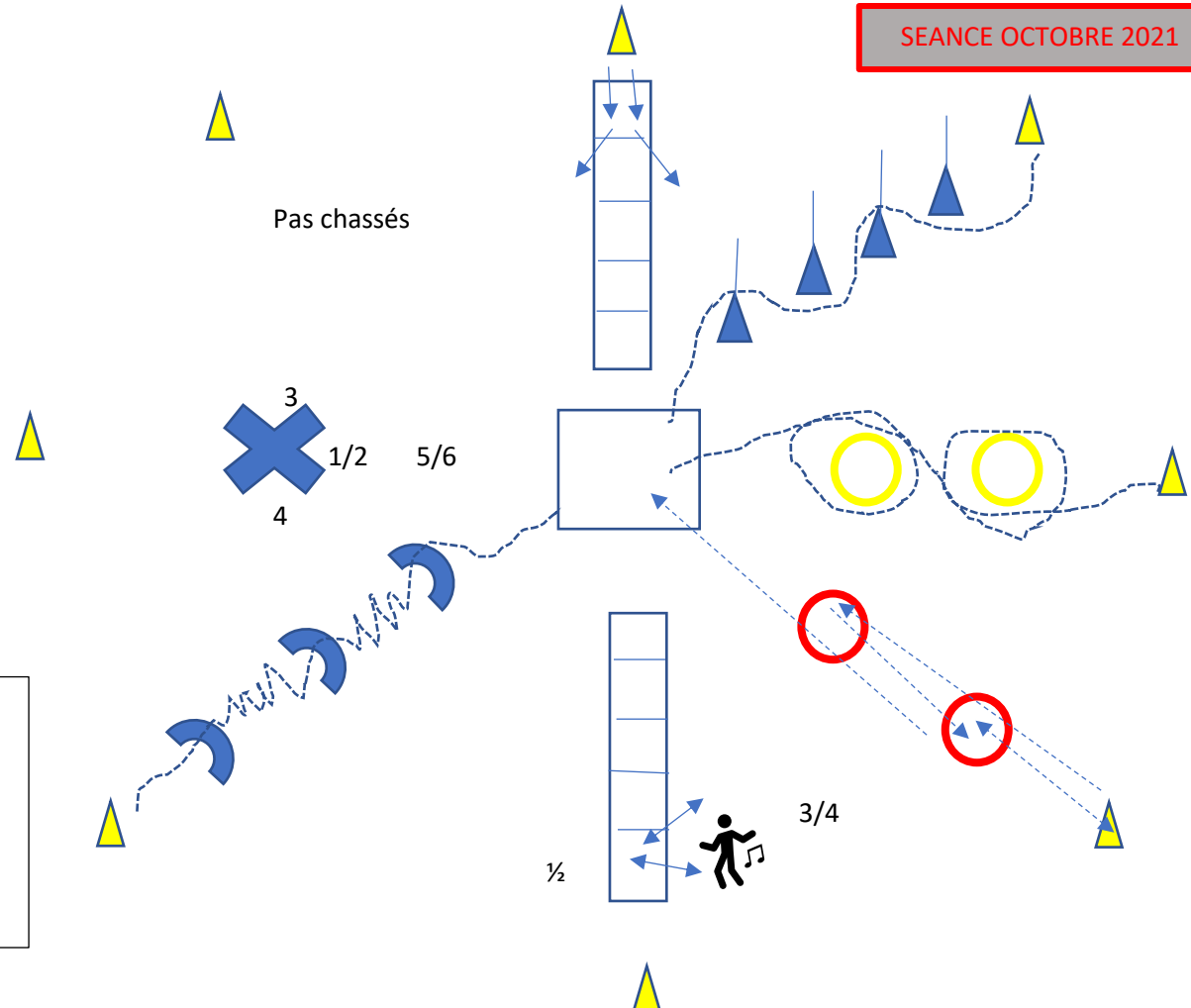
(Rotations dans le sens des aiguilles d'une montre)

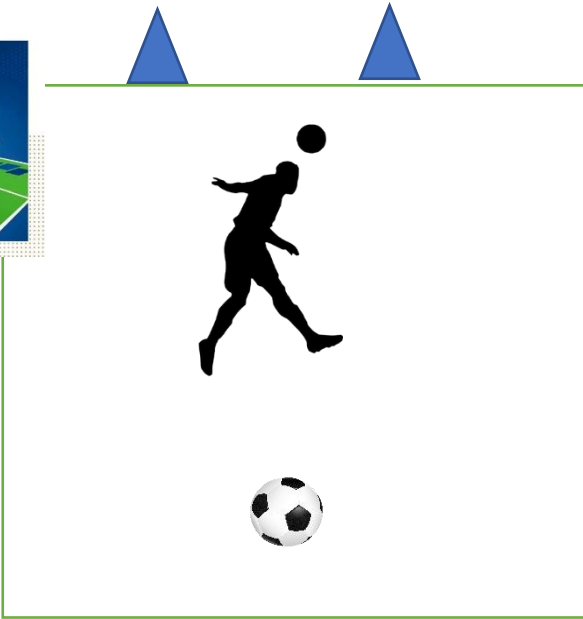
Temps de travail : 2' x 8 Temps de récupération : 20''

- Pas chassés
- Echelle : 1/2 dedans, 3/4 dehors
- Slaloms serrés, pas chassés
- Cerceaux : faire un 8 avec marche avant, arrière
- Cerceaux : poser son ballon dans cerceau 1, retour au Départ, puis poser ballon cerceau 2, revenir au départ Récupérer son ballon dans cerceau deux et finir
- Echelle côté : 1/2 avant, 3/4 arrière
- Haies : franchir puis montée de genoux entre haies

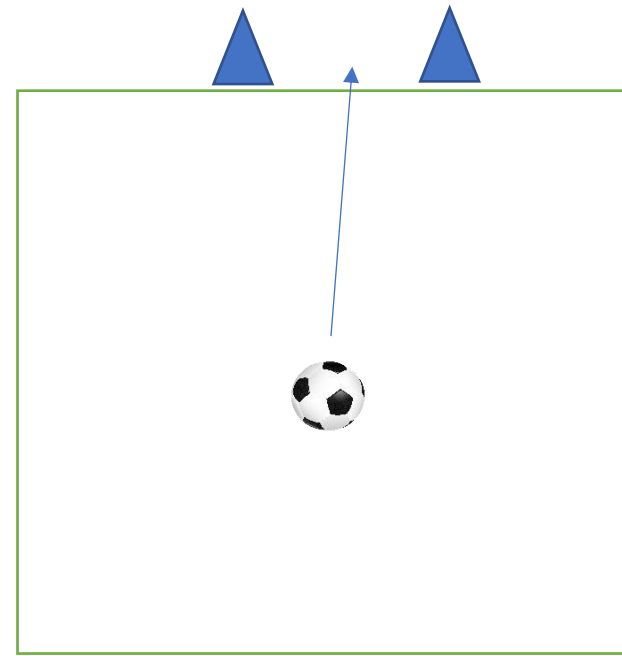
**ATELIERS** Fixe à l'atelier pendant 2 minutes

- 10 fentes et aller faire une tête dans la cible
- 20 sauts cordes + frappe dans la cible
- 10 Burpees + abattre les quilles
- 20 jumpings jacks + arrêter le ballon dans la cible (passe)



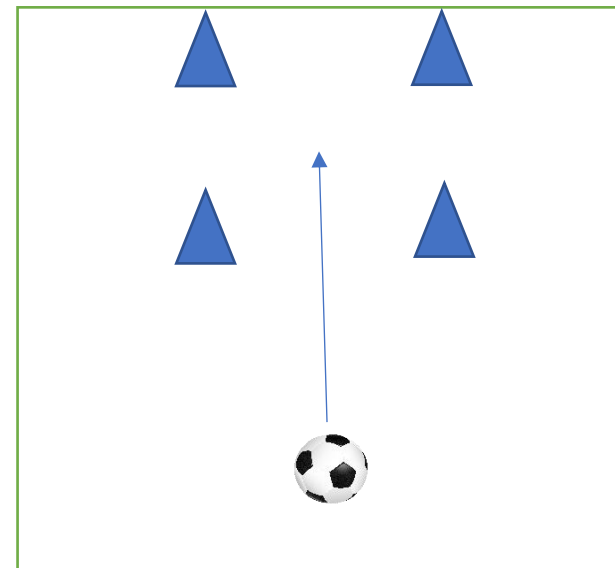
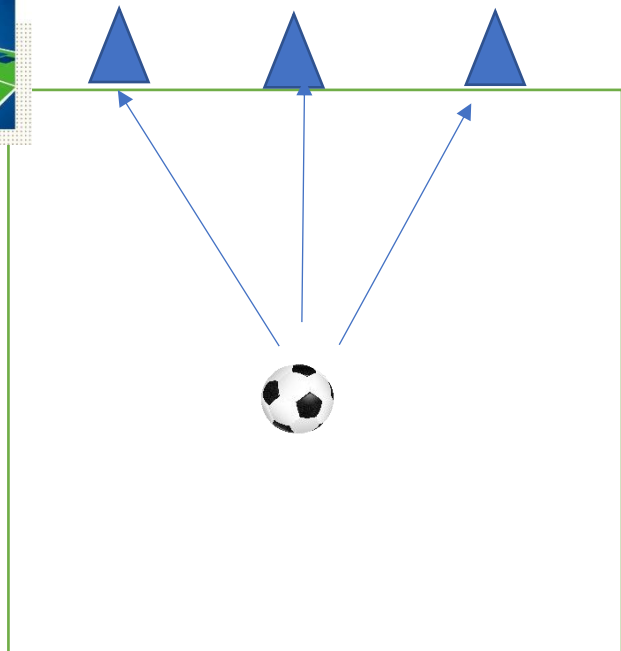


**10 FENTES + TÊTE**



**20 SAUTS CORDES + TIR**





Burpees



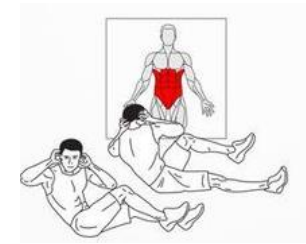
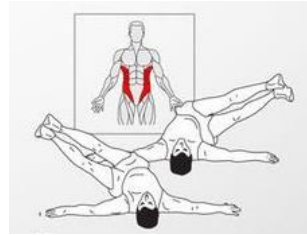
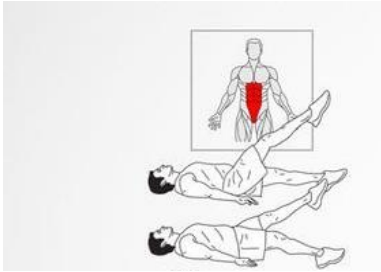
Jumping Jacks



**10 BURPEES + ABATTRE LES QUILLES**

**20 JUMPING JACKS + ARRÊTER BALLON  
DANS CIBLE (passe)**

## TABATA 20/10 ABDOS (8x20'')



## TABATA A DEUX (Changement rôles)



## SEANCE FIT FOOT OCTOBRE 2021 (18h45 / 19h45)

- |   |     |
|---|-----|
| 1- Echauffement : exercices équilibre proprioception + echf musculaire et articulaire     | 5'  |
| 2- Partie cardio motricité + cardio ateliers : 4 temps sur circuit + 4 temps sur ateliers | 20' |
| 3- Partie muscu : Tabata<br>Et/ou   | 10' |
| 4- Football en marchant   | 10' |
| 5- Etirements   | 5'  |



Musiques : Play liste fit foot octobre

Effectif prévisionnel : 15 à 20 adultes

Matériel : Sac motricité + 15 plots + Un ballon par joueur + Sono

