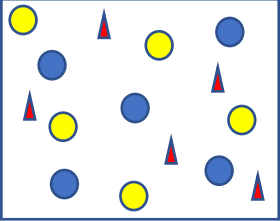
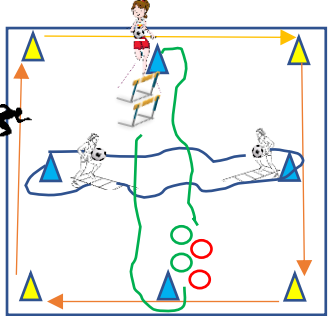
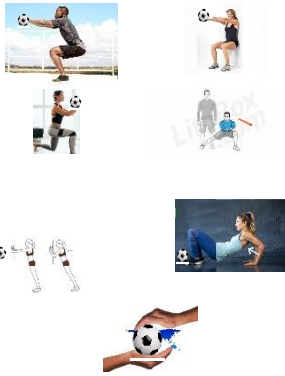





# LA SEANCE DE JANVIER 2022



OBJECTIFS	
FIT FOOT CARDIO	FIT FOOT DANCE
FIT FOOT RENFO	FIT FOOT JEU

Échauffement 10'	<p>Avec musique :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se déplacer ballon à la main, en dispersion, en évitant le matériel, différents déplacements, mouvements sur tempo.</li> <li>- Idem au signal (arrêt de la musique) faire le tour d'un cerceau ou plot de couleur annoncée.</li> <li>- Se déplacer avec ballon (à la main puis au pied) autour du matériel. Au signal mettre son ballon dans le cerceau de couleur annoncé (maxi deux par cerceaux).</li> </ul>	
Fit foot cardio 30'	<p>Séquences de 2 minutes avec musique. 30 secondes de Récup. 9X</p> <p><b>Atelier 1 :</b> —→ Côtés 1 et 3 : suivant niveau : pas chassés et marche arrière sans ballon ou avec ballon (semelle). Côtés 2 et 4 : jonglage en mouvement, pied ou genoux, reprise du ballon à la main ou pas.</p> <p><b>Atelier 2 :</b> —→ Echelle de rythme ballon à la main ou pousser le long de l'échelle puis appuis. Enchaîner par conduite de balle jusqu'au plot bleu puis idem sur deuxième échelle de rythme.</p> <p><b>Atelier 3 :</b> —→ Passage de haie : saut ou marche, conduite, appuis cerceaux. Reprise du ballon à la main pour motricité ou pousser le ballon au pied sur côté.</p>	
Fit foot Renfo 10'	<p>Musique Tabata : 20" de travail (8x) 10 " de Récup</p> <p><b>TABATA 1 : JAMBES</b> SQUATS / CHAISE / FENTES FACE / FENTES COTE</p> <p><b>TABATA 2 : BRAS</b> POMPES MUR/ DIPS / 2X RESISTANCE BALLON</p>	 <p>(Un pousse vers le bas. L'autre vers le haut à 2 mains)</p>
Fit foot jeu 10'	Foot en marchant	
Etirements 5'	