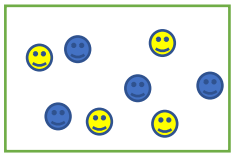
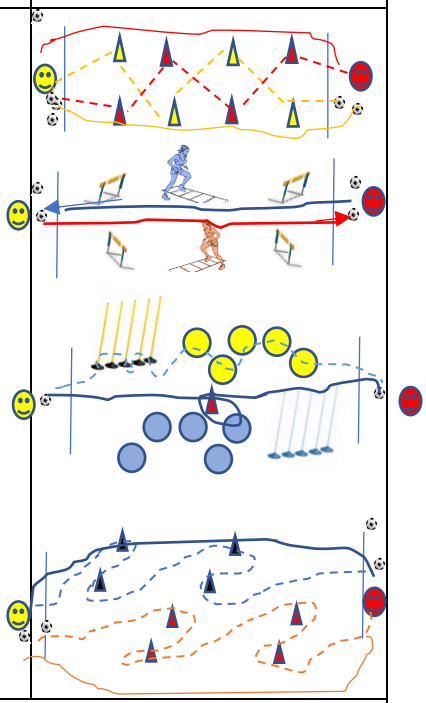
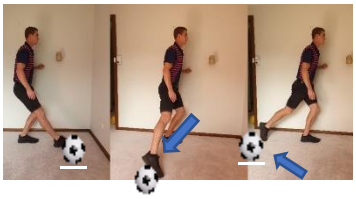
LA SEANCE FIT FOOT

DE FEVRIER 2022

Échauffement	Avec musique : Mobilisation articulaire Passe à 10 à la main	
Fit foot cardio 30’	4 ATELIERS (8X2’) 20’ DE RECUP entre chaque atelier. Aller motricité sans ballon. Retour : avec ballon (2 par atelier ou plus suivant effectif) 1- **Aller** : Course zig zag sans ballon, toucher plot avec main à chaque fois **Retour** : conduite de balle 2- **Aller** : franchir haie, appuis échelle, haie **Retour** : jonglerie (main/pied) 3 -**Aller :** Slalom évitement, Appuis cerceaux **Retour** : conduite, tour plot 4- **Aller** : marche avant, marche arrière **Retour** : semelle	
Fit foot Renfo 10’	Musique Tabata : 30’’ de travail (8x) 10 ‘’ de Récup **TABATA 1 : Equilibre/Proprioception** Échange ballon sur planche sur un pied, se redresser puis planche Bonds latéraux au-dessus ballon  sur un pied amener Ballon côté/ arrière et revenir **TABATA 2 : gainage/abdos** Echanges sol ballon : main/genou opposé équilibre fessier/côtés passer ballon sous genoux	
Fit foot jeu 10’	Foot en marchant + 5 ‘ Etirements	