



Circuit de force (programme 1)

Relais - Volleyball


1.
Déplacement en appui sur les bras



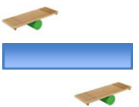
10.
La chaise




2.
Levés de genoux sur place (skipping)




9.
Pompes




3./4.
Élévation et abaissement du bassin en appui latéral sur l'avant bras (gauche/droite)



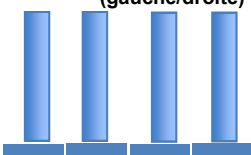
8.
Flexion du torse



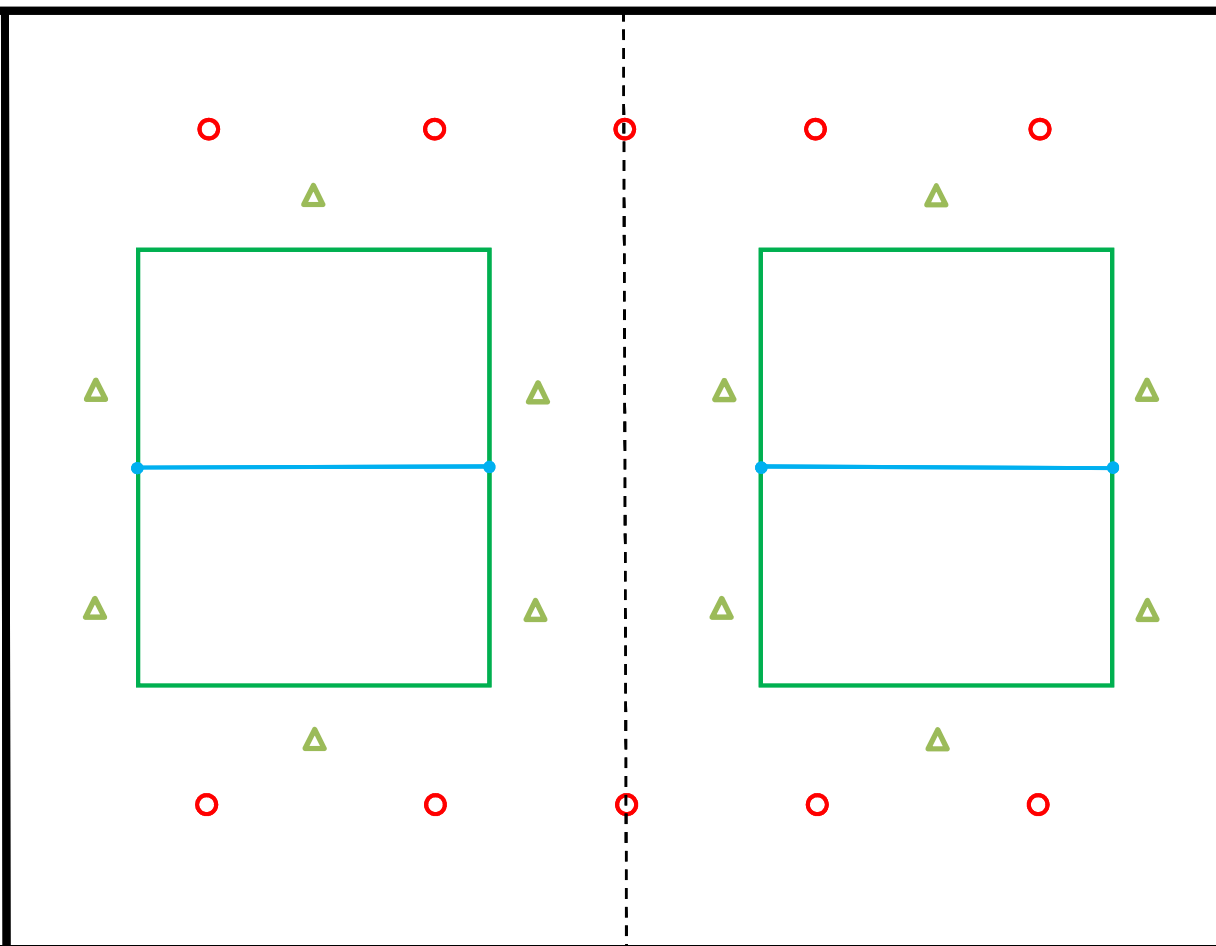
5.
Soulever et abaisser un bras en alternance en position de pompes
















6./7.
Fente dynamique (gauche/droite)







(évtl. positionner les tapis contre le mur)



Matériel partie force

- | | | | |
|---|---|---|--|
|  | 1-2 Barres parallèles |  | Espalier |
|  | 1 Gros matelas |  | Mur |
|  | 10 Petits tapis |  | 4-6 Coussins d'équilibre |
|  | 5 Bancs longs | | 2-4 Gilets lestés |
|  | 1 Caisson suédois | | Si pas d'espalier:
2 Caissons supplémentaires |
|  | 4 Haltères courtes (léger, moyen et lourds) | | |
|  | 2-4 Medizinball |  | 4-6 Disques d'haltères (grand) |
|  | 2 Planches d'équilibre |  | 2 Disques d'haltères (petit) |

Matériel partie jeux

-  10 Piquets de marquage/petits cônes/cônes de marquage (5 groupes)
-  12 Cônes de signalisation
-  2 Filets de badminton (court)
-  5 Balles de volley

Matériel en général

- Enceinte & musique
- Chronomètre

Remarques

Matériel d'échauffement et d'introduction des formes de jeu (piquets/cônes de marquage) à ranger avant le match