

Entrainement du 28/03/2018

Baptiste : Voici le contenu de ton premier entrainement.

Il te faut absolument pour le réaliser retrouver comment calculer ta FCmax.

Echauffement	Corps de séance	Récupération
<ul style="list-style-type: none">- 6min Footing à 60% FCmax- 3min course à 80%- 5 exercices au choix de renforcement musculaire : 3*(5*30'') 1' de repos entre chaque série.- Etirements activo-dynamiques.	<ul style="list-style-type: none">- Série entrainement placage à l'arrêt sur boudin.- Série entrainement placage porteur de balle à v=60% Fcmax. Objectif : assurer la continuité après le placage : J3 doit venir en soutien rapidement.- Jeu en 5c5 terrain réduit. Objectif : assurer la continuité. Pénétrer par le jeu collectif en utilisant un maul.	<ul style="list-style-type: none">- Footing récupération à 50% Fcmax.- Etirements.