



# Préparation physique

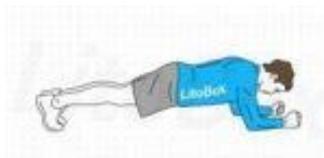
Session 3

# Session 3 : poids du corps

*Et on oublie pas de s'échauffer (tête, épaule, bassin, poignet et chevilles) !*

## Étape 1

**30 sec** de Gainage droit



**30 sec** de pompes

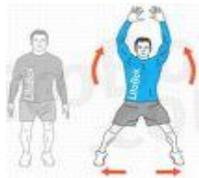


## Étape 2

**30 sec** de Fentes alternées



**30 sec** de Jumping Jacks



## Étape 3

**30 sec** de Mountain Climbers



**30 sec** de Montées de genoux

Objectifs

3  
tours

5  
tours

7  
tours

# Quizz : réglementation en tournois



Quelle est la hauteur minimum du filet au milieu du terrain ?

- A - 1,500 m
- B - 1,524 m
- C - 1,550 m



Jusqu'à quel score maximum peut-on aller sur un match ?

- A - pas de limite : il faut toujours 2 points d'écart
- B - Le 1er qui arrive à 26
- C - le 1er qui arrive à 30



Les joueurs ne s'entendent pas sur le score, que fait-t'on ?

- A - On tire à pile ou face entre les deux scores proposés
- B - On recommence à 0-0
- C - On revient au score sur lequel ils sont d'accord



Bonne séance !

A la semaine prochaine :)

