			Atelier				
			1	2	3	4	5
Plan de la semaine	**Séries**	**Temps**	**Coordination**	**Corde à sauter**	**Bande élastique**	**Gainage**	**Fentes**
Plan A	1 à 3	30/30	Sur le couloir de doubles, pieds intérieur/éxterieur	Sur place, un pied sur l'autre	Omoplates serrés, tirer en arrière	Sur le banc, gainage: Les épaules au dessus des coudes	Avant 90°, genou ne depasse pas le pied. 5 sur chaque jambe.
Plan B	**1 à 3**	30/30	Fouleé bondisante ligne de double à ligne de simple, retour petits pas arrière	Courir en sautant	Ouverture extérieure, angle bras/ avant bras 90°, poignet neutre. 12 fois	Gainage sur les coudes / monter sur les mains	3 squats, un saut
Plan C	**1 à 3**	30/30	Pas chassés entre les lignes de couloir	Pas chassés	Ouverture extérieure, 2 bras avec angle bras/ avant bras 90°, poignet neutre. 12 fois	Gainage dos, deux pieds au sol	Squat descendre et remonter 4 fois sur chaque jambe.
Plan D	**1 à 3**	30/30	Sur la ligne de couloir 1,2,--3,4 (dedans/dehors)	Petits pas	Geste service, élastique vertical entre omoplates 12 fois	Gainage dos, un pied sur deux au sol	5 Fentes en avançant et 5 fentes en arrière

Objectifs:

Prévenir les blessures, se renforcer et trouver une routine d'échauffement pour les cours et les tournois

Important:

* Faire les excercies doucement pour bien les comprendre.
* Garder une bonne posture du corps
* Devenir autonome