



FC CARNOULES TRAINING DAY



Lundi 13 avril 2020/ n°5

TRAINING TECHNIQUE

Débutant : Aligner et espacer 3 bouteilles en plastique à 3 m.

Objectif: Toucher les bouteilles. 3 bouteilles sur 4 essais Pied Fort. 2 bouteilles sur 4 essais Pied



Intermédiaire : Aligner et espacer 3 bouteilles en plastique à 5 m.

Objectif: Faire tomber les bouteilles. 3 bouteilles sur 4 essais Pied Fort, 2 bouteilles sur 4 essais Pied Faible

Expert : Aligner et espacer 3 bouteilles en plastique à 8m. Objectif: Faire tomber les bouteilles. 3 bouteilles sur 4 essais Pied Fort. 2 bouteilles sur 4 essais Pied Faible

TRAINING CONDITION PHYSIQUE /COORDINATION

Avec un dé, on avance sur les cases et on fait l'exercice correspondant. Ludique et à faire en famille....plusieurs fois

[Cliquez ici](#)

[Cliquez ici sur icone](#) →



TRAINING CULTURE /

Trouve Le ballon !!

[Cliquez ici](#)



VIDEO SURPRISE

[Cliquez ici sur icone](#) →



Nouveau Challenge dès demain



Transmettez-moi vos photos ou vidéos avant dimanche 19 avril de manière à réaliser une vidéo.