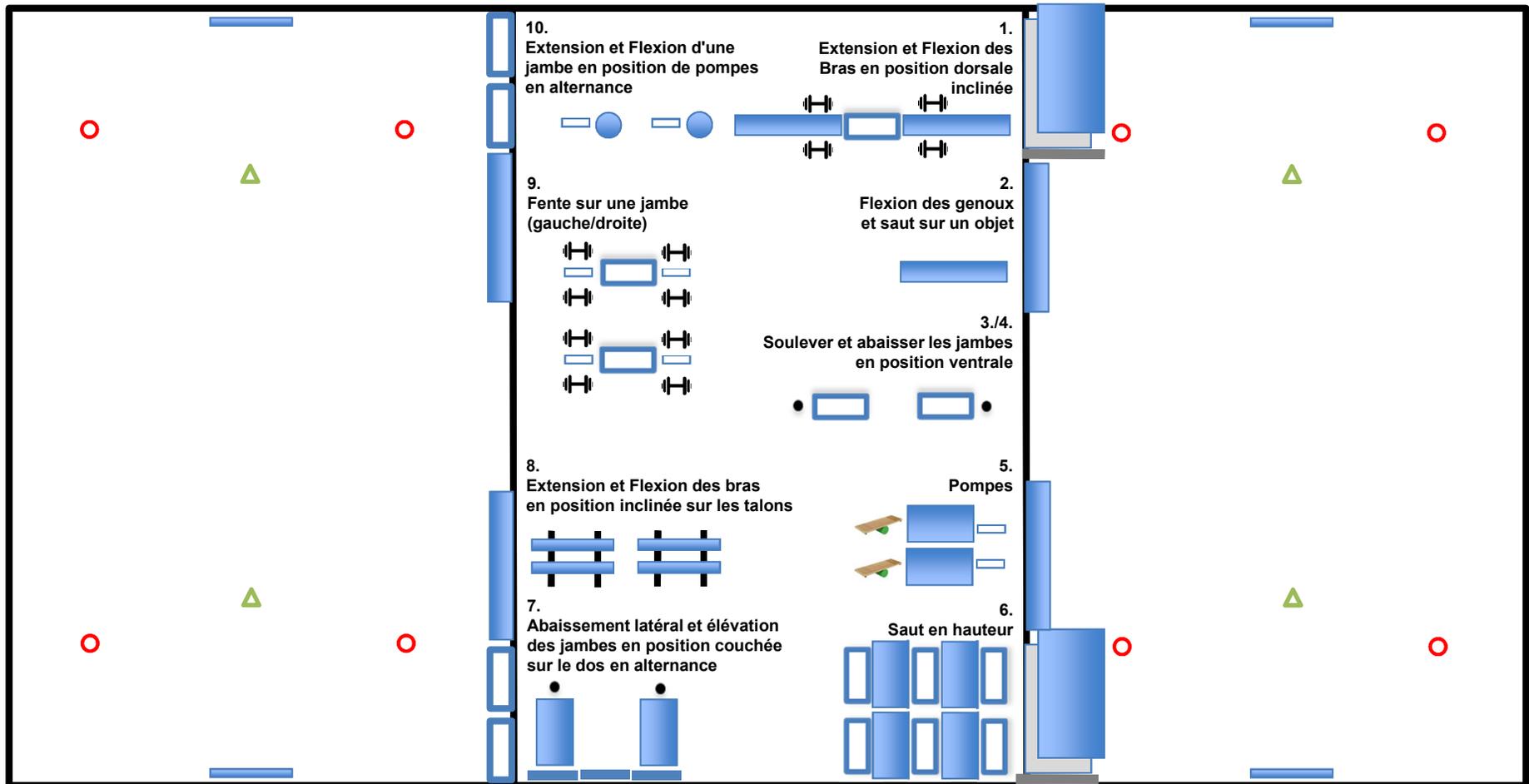


Chronomètre vivant – Futsal

Circuit de force (programme 3)

Chronomètre vivant – Futsal



Matériel partie jeux

-  8 Piquets de marquage/petits ou grands cônes de marquage
-  4 Grands cônes
-  2 ballons de foot
-  4 Bancs longs/petits tapis ou chariots de tapis (grand)
- 
- 

Matériel partie force

-  2 Barres parallèles
-  2 Balles de gymnastique
-  6 Petits tapis
-  8 Caissons suédois
-  3 Bancs longs
-  12 Haltères courtes (léger, moyen et lourds)
-  6-8 Coussins d'équilibre
-  2 Planches d'équilibre
-  Espaliers
-  4 Basket-/Medizinball
- si à l'atelier 6 deux couloirs:
plus 2 petits tapis
plus 3 caissons suédois
- 2 Gilets lestés

Matériel en général

-  Enceinte & musique
-  Chronomètre
- Délimitation du terrain de jeu:
4 Caissons suédois
4 Bancs longs
2 Chariots de tapis (grand)
ou
installation de bandes d'unihockey

Remarques

- Ranger le matériel d'échauffement (piquets/cônes) avant le match
- Adapter la délimitation du terrain et les buts pour le jeu (futsal) au matériel disponible