



LIEU :	DATE :	NOMBRE DE PARTICIPANTS :	TYPE DE PUBLIC :
<input type="checkbox"/> salle de réunion	HEURE :	TRANCHES D'ÂGES :	<input type="checkbox"/> entreprise
<input type="checkbox"/> gymnase	DURÉE :	<input type="checkbox"/> 30-59 ans	<input type="checkbox"/> club
<input type="checkbox"/> extérieur		<input type="checkbox"/> 60 ans et +	<input type="checkbox"/> autre :

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE HANDBALL — 16, avenue Raspail, CS 30312, 94257 Gentilly cedex — developpement@handball-france.eu — www.ff-handball.org



PHASE 1 HANDROLL


- assis/ allongé
- debout

durée :
objectifs :

matériel utilisé :


PHASE 2 HANDBALANCE

durée :
matériel utilisé :
objectifs :

description de l'exercice	points de vigilance
	

PHASE 3 CARDIOPOWER

durée :
matériel utilisé :
objectifs :

Série 1 — description des exercices	points de vigilance
Exercice 1	
Exercice 2	
Exercice 3	
Exercice 4	

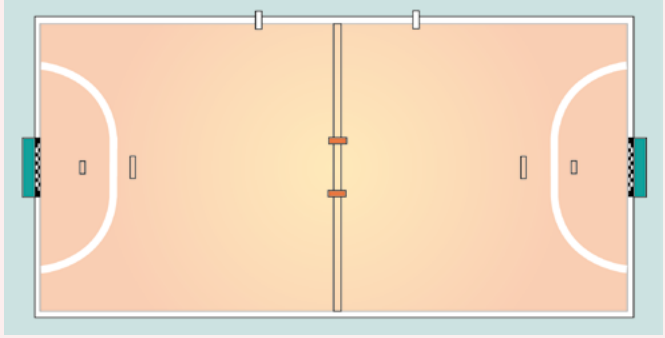
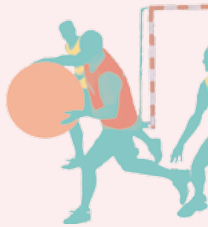
PHASE 3 CARDIOPOWER

durée :
 matériel utilisé :
 objectifs :

Série 2 – description des exercices	points de vigilance
Exercice 1	
Exercice 2	
Exercice 3	
Exercice 4	

PHASE 4 HANDJOY

durée :
 matériel utilisé :
 objectifs :

description de l'exercice	variantes
	

PHASE 5 COOLDOWN

durée :
 matériel utilisé :
 description :



Bilan de la séance :

Conseils :

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5