**Semaine 3**

**Journée Mercredi du 15 avril 2020**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Lien ou élément à faire** | **Sujet** | **Intervenant** |
| <https://www.youtube.com/watch?v=D_r_EqSJeeY> | Activation | Sylvain |
| <https://www.youtube.com/watch?v=uzJxU0JYwSg> | Activation | Sylvain |
| <https://www.youtube.com/watch?v=CB0CYyLXA0g> | Activation | Sylvain |
|  |  |  |
| [https://www.youtube.com/watch?v=YqheR-EezuU&feature=share](https://www.youtube.com/watch?v=YqheR-EezuU&feature=share&fbclid=IwAR2eL9drBcUoWvCb_0pgs0HDuY7_z1kTVVC_-yESfJcG1xdDTnuTJR7g4ew) | Musculation | William |
|  |  |  |
| <https://www.youtube.com/watch?v=TN-zrVLkHQk&feature=share>Étape 1 : Faire 10 répétitions de chacun des drills sur la vidéo Étape 2 : Spotting de 20 lancés, 5 au centre, 5 à gauche, 5 à droite et encore 5 au centre pour finir.Étape 3 : Mario bros – (Intensité 65%) 3 rapides zone 3, 3 rapides zone 2, 3 rapides zone 4, 3 changements de vitesse zone 3.Étape 4 : Mario bros (75%)2 rapide zone 3, 2 changements de vitesse zone 3, 2 rapide zone 2, 2 changements de vitesse zone 2, 2 rapide zone 4, 2 changements de vitesse zone 43 rapide zone 2 (85% d'intensité) | Atelier Lanceur Jour 3 | Lou |
|  |  |  |
| <https://www.youtube.com/watch?v=Qy61k47LRtI&t=99s> | Yoga #1 | Sonia |
| [https://www.youtube.com/watch?v=BIqN\_Ja3zbg](https://www.youtube.com/watch?v=BIqN_Ja3zbg&fbclid=IwAR0srF1g3JO95pS9EkEKJtkhl0Mh58GZRBDC8fNltfDnmB9fJy8qN5kRMHw) | Yoga #2 | Sonia |
|  |  |  |
|  |  |  |