**Semaine 4**

**Journée du vendredi 24 avril 2020**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Lien ou élément à faire** | **Sujet** | **Intervenant** |
| <https://www.youtube.com/watch?v=Erj1bNJ0crM>  | **Activation** | **Sylvain** |
|  |  |  |
| https://youtu.be/gEj5NK60cOA | **Agilité** | **Vincent** |
| https://youtu.be/zwcxTfjn-5s | **Agilité** | **Vincent** |
| https://youtu.be/ODK5yBliCKM | Agilité | Vincent |
|  |  |  |
| https://youtu.be/ycY-0yFbAoc | Arm Care | Vincent |
|  |  |  |
| Il faut activer le bras lanceur. Étant donné la température, essayé de prendre une balle de tennis et la lancer sur un mur à courte distance, 5 M pendant 7-10 min. Quand tu sens ton bras être lousse tu arrêtes.  | Lanceur | Lou |
| En ce vendredi nous allons faire des intervalles pendant 20 minutes pour le cycle 2 et 15 minutes pour le cycle 1. Courez à 60-70% pendant 45 secondes de chaque minute et faites une accélération à 85% de 15 secondes à toutes les minutes. (EN CONTINUE, sans repos) | Course continu | Coach |
|  |  |  |
| <http://espritducombat.ca/le-mental-du-combattant-2/preparation-mentale/>  | Lecture - Psychologie | Coach |
|  |  |  |
| https://www.youtube.com/watch?v=ki-zYsUgB84&feature=share | Atelier Défensif | Steve |
| https://www.youtube.com/watch?v=o9wgChPKfQo&feature=share | Atelier Défensif  | **Steve** |
|  |  |  |
| **Faire un dessert santé et le posté sur le groupe** | Défi de la semaine | Coachs |
|  |  |  |
| <https://www.youtube.com/watch?v=FmQfy1i-wKE&t=481s&fbclid=IwAR2AKBxEqrO5aodxDCv3sXHM4hyi_u1K_vfTpDr4441TcY6YRxma1rjSeCU> | Étirement | Sonia |
|  |  |  |
| https://fr.surveymonkey.com/r/CX5F37J | Sondage |  |