

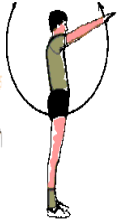










Echauffement Volley

1	Course 2 tours de terrain	
2	Articulations Echauffer chaque articulation pendant 10 secondes	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: flex-end;"> <div style="text-align: center;">  Tête </div> <div style="text-align: center;">  Epaules </div> <div style="text-align: center;">  Bras </div> <div style="text-align: center;">  Poignets </div> <div style="text-align: center;">  Doigts </div> <div style="text-align: center;">  Bassin </div> <div style="text-align: center;">  Hanche </div> <div style="text-align: center;">  Cheville </div> </div>
3	Renvoyer la balle contre un mur 5x position main basse 5x position main haute	 
4	Jongler Réaliser un record de jogle avec le ballon au-dessus de la tête + match 1c1	