



**Handball
Mainoligérien**

CARDIO



**Handball
Mainoligérien**

CARDIO



**Handball
Mainoligérien**

CARDIO



**Handball
Mainoligérien**

CARDIO



**Handball
Mainoligérien**

CARDIO



**Handball
Mainoligérien**

CARDIO



**Handball
Mainoligérien**

CARDIO



**Handball
Mainoligérien**

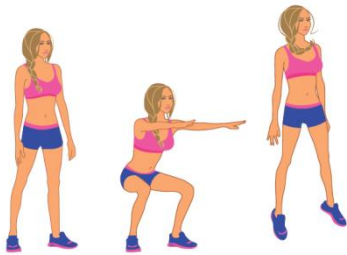
CARDIO



**Handball
Mainoligérien**

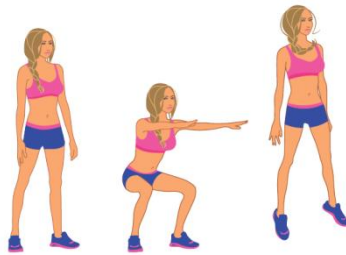
CARDIO

JUMP SQUAT



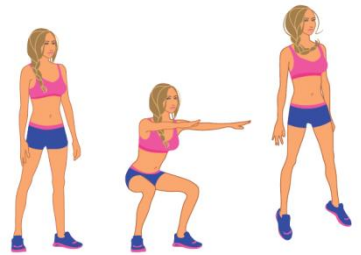
5 Répétitions

JUMP SQUAT



10 Répétitions

JUMP SQUAT



15 Répétitions

MOUNTAIN CLIMBER



10 Répétitions

MOUNTAIN CLIMBER



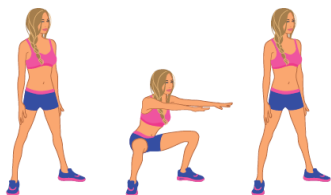
20 Répétitions

MOUNTAIN CLIMBER



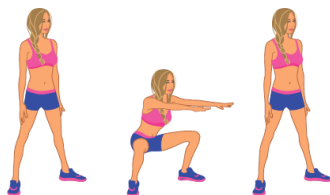
30 Répétitions

SUMO SQUAT



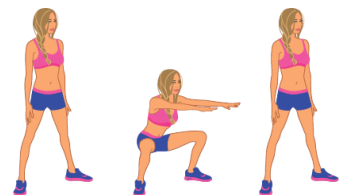
10 Répétitions

SUMO SQUAT



20 Répétitions

SUMO SQUAT



30 Répétitions



**Handball
Mainoligérien**

CARDIO



**Handball
Mainoligérien**

CARDIO



**Handball
Mainoligérien**

CARDIO



**Handball
Mainoligérien**

CARDIO



**Handball
Mainoligérien**

CARDIO



**Handball
Mainoligérien**

CARDIO



**Handball
Mainoligérien**

CARDIO



**Handball
Mainoligérien**

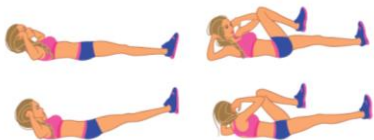
CARDIO



**Handball
Mainoligérien**

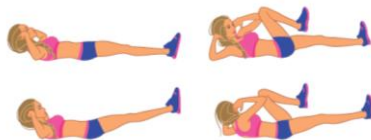
CARDIO

AB BIKES



5 Répétitions

AB BIKES



10 Répétitions

AB BIKES



15 Répétitions

JUMP LUNGES



10 Répétitions

JUMP LUNGES



15 Répétitions

JUMP LUNGES



20 Répétitions

X-HOPES



10 Répétitions

X-HOPES



15 Répétitions

X-HOPES



20 Répétitions

COMITÉ
MAINE ET LOIRE
FFHANDBALL



Handball
Mainoligérien

DÉFI

COMITÉ
MAINE ET LOIRE
FFHANDBALL



Handball
Mainoligérien

DÉFI

COMITÉ
MAINE ET LOIRE
FFHANDBALL



Handball
Mainoligérien

DÉFI

COMITÉ
MAINE ET LOIRE
FFHANDBALL



Handball
Mainoligérien

DÉFI

COMITÉ
MAINE ET LOIRE
FFHANDBALL



Handball
Mainoligérien

DÉFI

COMITÉ
MAINE ET LOIRE
FFHANDBALL



Handball
Mainoligérien

DÉFI

COMITÉ
MAINE ET LOIRE
FFHANDBALL



Handball
Mainoligérien

DÉFI

COMITÉ
MAINE ET LOIRE
FFHANDBALL



Handball
Mainoligérien

DÉFI

COMITÉ
MAINE ET LOIRE
FFHANDBALL



Handball
Mainoligérien

DÉFI

**LE BALLON
ÉQUILIBRISTE**

**Tu dois faire
tenir le ballon
sur le dos de
ta main
pendant 10
secondes.**

**LE BALLON
ÉQUILIBRISTE**

**Tu dois faire
tenir le ballon
sur le dos de
ta main
pendant 20
secondes.**

**LE BALLON
ÉQUILIBRISTE**

**Tu dois faire
tenir le ballon
sur le dos de
ta main
pendant 30
secondes.**

**LE BALLON
DRIBBLEUR**

**Tu dois faire
rebondir 10
fois le ballon
en 10
secondes.**

**LE BALLON
DRIBBLEUR**

**Tu dois faire
rebondir 20
fois le ballon
en 20
secondes.**

**LE BALLON
DRIBBLEUR**

**Tu dois faire
rebondir 30
fois le ballon
en 30
secondes.**

**LE BALLON
VOLTIGEUR**

**Tu dois lancer
10 fois le
ballon et le
rattraper, sans
qu'il ne touche
le sol.**

**LE BALLON
VOLTIGEUR**

**Tu dois lancer
20 fois le
ballon et le
rattraper, sans
qu'il ne touche
le sol.**

**LE BALLON
VOLTIGEUR**

**Tu dois lancer
30 fois le
ballon et le
rattraper, sans
qu'il ne touche
le sol.**

COMITÉ
MAINE ET LOIRE
FFHANDBALL



Handball
Mainoligérien

DÉFI

COMITÉ
MAINE ET LOIRE
FFHANDBALL



Handball
Mainoligérien

DÉFI

COMITÉ
MAINE ET LOIRE
FFHANDBALL



Handball
Mainoligérien

DÉFI

COMITÉ
MAINE ET LOIRE
FFHANDBALL



Handball
Mainoligérien

DÉFI

COMITÉ
MAINE ET LOIRE
FFHANDBALL



Handball
Mainoligérien

DÉFI

COMITÉ
MAINE ET LOIRE
FFHANDBALL



Handball
Mainoligérien

DÉFI

COMITÉ
MAINE ET LOIRE
FFHANDBALL



Handball
Mainoligérien

DÉFI

COMITÉ
MAINE ET LOIRE
FFHANDBALL



Handball
Mainoligérien

DÉFI

COMITÉ
MAINE ET LOIRE
FFHANDBALL



Handball
Mainoligérien

DÉFI

**LE BALLON
MARQUEUR**

**Tu dois
marquer le
plus de buts
en 30
secondes.**

**LE BALLON
MARQUEUR**

**Tu dois
marquer le
plus de buts
en 60
secondes.**

**LE BALLON
MARQUEUR**

**Tu dois
marquer le
plus de buts
en 90
secondes.**

**LE BALLON
AGILE**

**Tu dois faire
passer le
ballon entre
tes jambes le
plus de fois en
30 secondes.**

**LE BALLON
AGILE**

**Tu dois faire
passer le
ballon entre
tes jambes le
plus de fois en
60 secondes**

**LE BALLON
AGILE**

**Tu dois faire
passer le
ballon entre
tes jambes le
plus de fois en
90 secondes.**

**LE BALLON
ROULEUR**

**Tu dois faire
rouler le
ballon le plus
vite possible
sur 5 mètres.**

**LE BALLON
ROULEUR**

**Tu dois faire
rouler le
ballon le plus
vite possible
sur 10 mètres.**

**LE BALLON
ROULEUR**

**Tu dois faire
rouler le
ballon le plus
vite possible
sur 15 mètres.**

**COMITÉ
MAINE ET LOIRE
FFHANDBALL**



**Handball
Mainoligérien**

ÉQUILIBRE

**COMITÉ
MAINE ET LOIRE
FFHANDBALL**



**Handball
Mainoligérien**

ÉQUILIBRE

**COMITÉ
MAINE ET LOIRE
FFHANDBALL**



**Handball
Mainoligérien**

ÉQUILIBRE

**COMITÉ
MAINE ET LOIRE
FFHANDBALL**



**Handball
Mainoligérien**

ÉQUILIBRE

**COMITÉ
MAINE ET LOIRE
FFHANDBALL**



**Handball
Mainoligérien**

ÉQUILIBRE

**COMITÉ
MAINE ET LOIRE
FFHANDBALL**



**Handball
Mainoligérien**

ÉQUILIBRE

**COMITÉ
MAINE ET LOIRE
FFHANDBALL**



**Handball
Mainoligérien**

ÉQUILIBRE

**COMITÉ
MAINE ET LOIRE
FFHANDBALL**



**Handball
Mainoligérien**

ÉQUILIBRE

**COMITÉ
MAINE ET LOIRE
FFHANDBALL**



**Handball
Mainoligérien**

ÉQUILIBRE

COMMANDO



5 Répétitions

COMMANDO



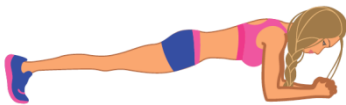
10 Répétitions

COMMANDO



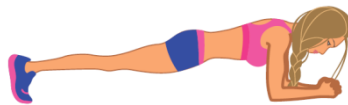
15 Répétitions

PLANCHE



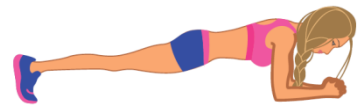
15 Secondes

PLANCHE



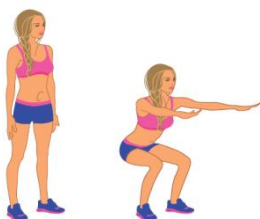
30 Secondes

PLANCHE



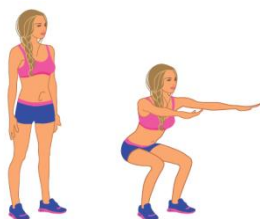
45 Secondes

SQUAT



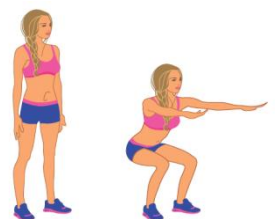
10 Répétitions

SQUAT



20 Répétitions

SQUAT



30 Répétitions

**COMITÉ
MAINE ET LOIRE
FFHANDBALL**



**Handball
Mainoligérien**

ÉQUILIBRE

**COMITÉ
MAINE ET LOIRE
FFHANDBALL**



**Handball
Mainoligérien**

ÉQUILIBRE

**COMITÉ
MAINE ET LOIRE
FFHANDBALL**



**Handball
Mainoligérien**

ÉQUILIBRE

**COMITÉ
MAINE ET LOIRE
FFHANDBALL**



**Handball
Mainoligérien**

ÉQUILIBRE

**COMITÉ
MAINE ET LOIRE
FFHANDBALL**



**Handball
Mainoligérien**

ÉQUILIBRE

**COMITÉ
MAINE ET LOIRE
FFHANDBALL**



**Handball
Mainoligérien**

ÉQUILIBRE

**COMITÉ
MAINE ET LOIRE
FFHANDBALL**



**Handball
Mainoligérien**

ÉQUILIBRE

**COMITÉ
MAINE ET LOIRE
FFHANDBALL**



**Handball
Mainoligérien**

ÉQUILIBRE

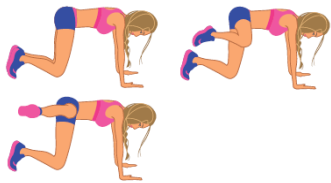
**COMITÉ
MAINE ET LOIRE
FFHANDBALL**



**Handball
Mainoligérien**

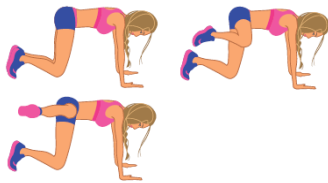
ÉQUILIBRE

**DONKEY SIDE
KICK**



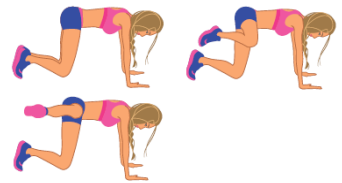
5 Répétitions

**DONKEY SIDE
KICK**



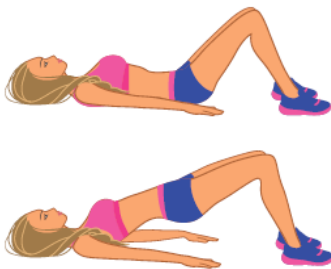
10 Répétitions

**DONKEY SIDE
KICK**



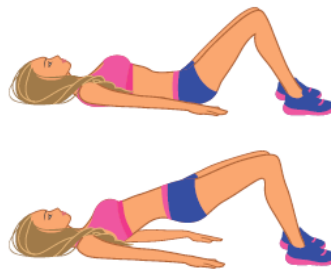
15 Répétitions

BRIDGE



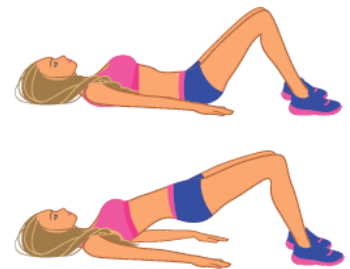
10 Répétitions

BRIDGE



20 Répétitions

BRIDGE



30 Répétitions

**SIT UP AND
TWIST**



**2 X 5
Répétitions**

**SIT UP AND
TWIST**



**2 x 10
Répétitions**

**SIT UP AND
TWIST**



**2 x 15
Répétitions**



**Handball
Mainoligérien**

FORCE



**Handball
Mainoligérien**

FORCE



**Handball
Mainoligérien**

FORCE



**Handball
Mainoligérien**

FORCE



**Handball
Mainoligérien**

FORCE



**Handball
Mainoligérien**

FORCE



**Handball
Mainoligérien**

FORCE



**Handball
Mainoligérien**

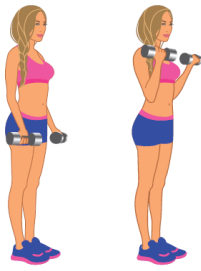
FORCE



**Handball
Mainoligérien**

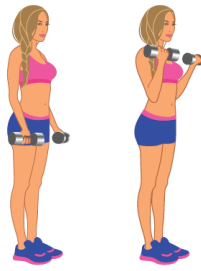
FORCE

CURL



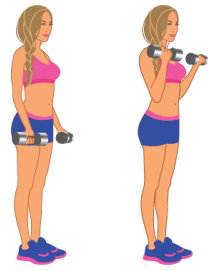
2 X 5
Répétitions

CURL



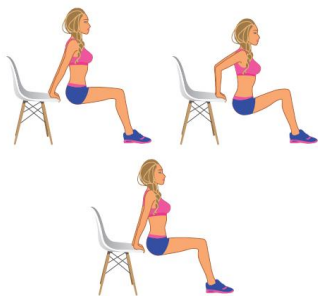
2 X 10
Répétitions

CURL



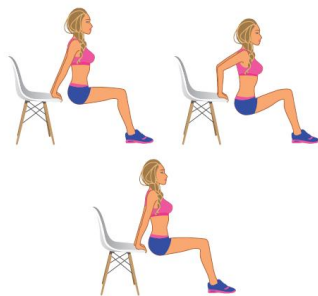
2 X 15
Répétitions

TRICEPS DIPS



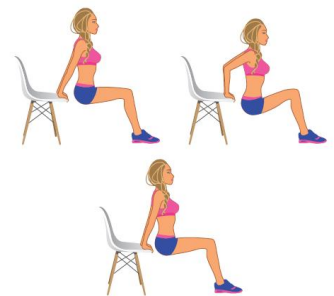
10 Répétitions

TRICEPS DIPS



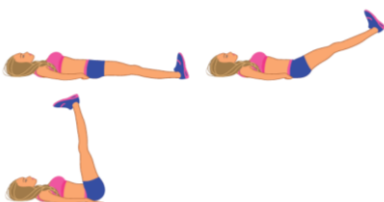
15 Répétitions

TRICEPS DIPS



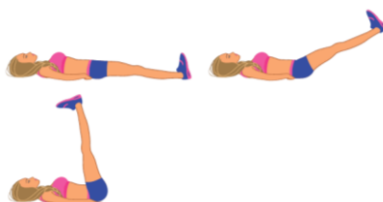
20 Répétitions

STRAIGHT LEG RAISES



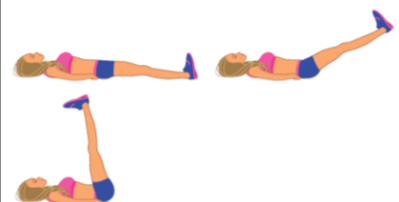
10 Répétitions

STRAIGHT LEG RAISES



15 Répétitions

STRAIGHT LEG RAISES



20 Répétitions



**Handball
Mainoligérien**

FORCE



**Handball
Mainoligérien**

FORCE



**Handball
Mainoligérien**

FORCE



**Handball
Mainoligérien**

FORCE



**Handball
Mainoligérien**

FORCE



**Handball
Mainoligérien**

FORCE



**Handball
Mainoligérien**

FORCE



**Handball
Mainoligérien**

FORCE



**Handball
Mainoligérien**

FORCE

STANDING BUTTERFLY



2 X 5
Répétitions

STANDING BUTTERFLY



2 X 10
Répétitions

STANDING BUTTERFLY



2 X 15
Répétitions

WEIGHTED SQUAT CLEAN PRESS



10 Répétitions

WEIGHTED SQUAT CLEAN PRESS



15 Répétitions

WEIGHTED SQUAT CLEAN PRESS



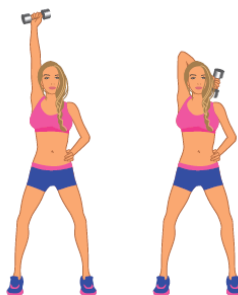
20 Répétitions

ARMS EXTENSION



10 Répétitions

ARMS EXTENSION



15 Répétitions

ARMS EXTENSION



20 Répétitions