



LIEU :

- salle de réunion
- gymnase
- extérieur

DATE :

HEURE :

DURÉE :

NOMBRE DE PARTICIPANTS :

TRANCHES D'ÂGES :

- 30-59 ans
- 60 ans et +

TYPE DE PUBLIC :

- entreprise
- club
- 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

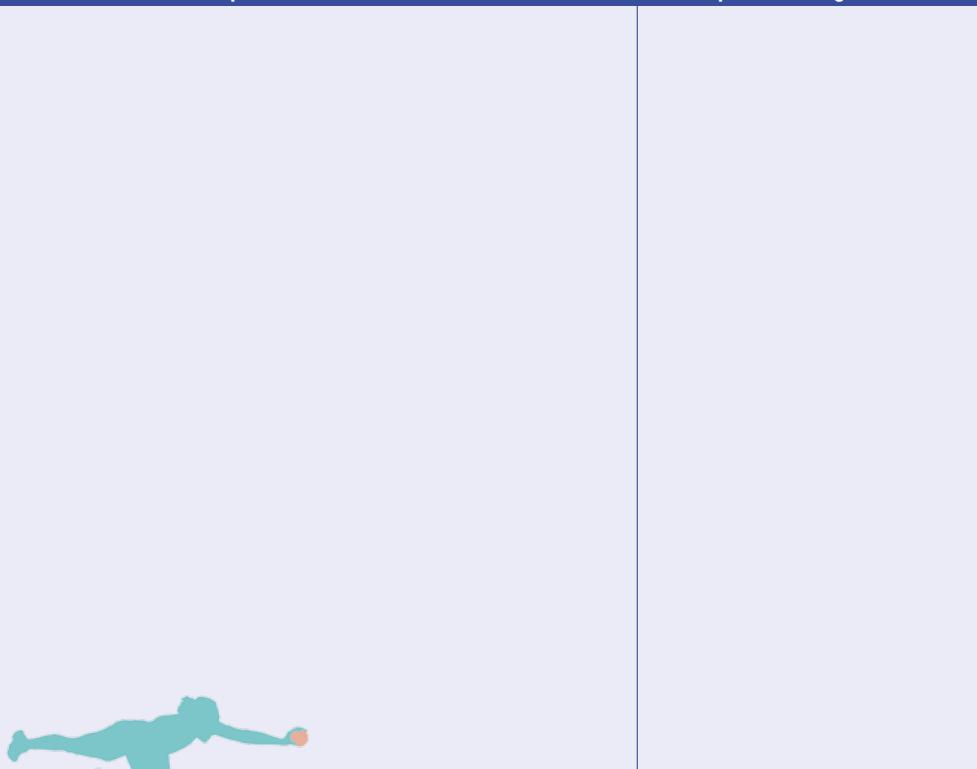
durée :

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 5

COOLDOWN

durée :
matériel utilisé :

description :



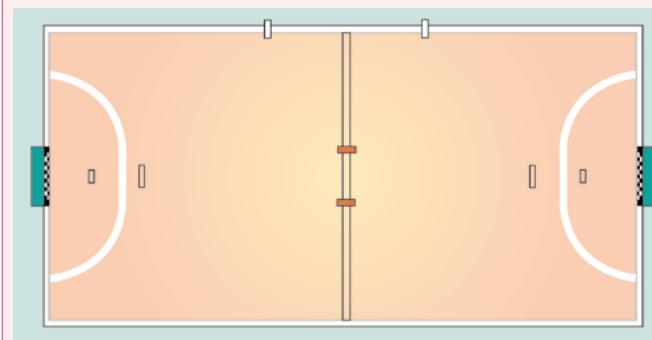
Bilan de la séance :

PHASE 4 HANDJOY

durée :
matériel utilisé :
objectifs :

description de l'exercice

variantes



Conseils :

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5