

Bilan journées Régionale du 7 décembre 2024

Salle d'armes du CEP Vannes

De 10h à 17h

Nombre de stagiaires:

Hommes : 9 3 Betton - 1 Lannion- 1 Vannes- 3 Brest - 1 st brieuc

Femmes: 8 3 Brest - 3 Vannes - 2 Betton

Clubs représentés: 5

Lannion 1

St Brieuc 1

Brest rapière 6

Vannes 3

Betton 5

Cadres:

Mtre Dall'omo Raphael

Mtre Besnardeau Clémence

Echauffement generalisé . Circuit Training
Travail de jambes (Amplitude- Fréquence-Equilibre) .
Séance péda collective (equilibre, distance,moment)
Séance d'assaut dirigés (Matches contrat touches avec
reprise de la thematique distance)



