

## VOLLEY-BALL - *MUSCULATION*



### Pour

S'engager vers un degré d'expertise supérieur.

Approfondir les connaissances (Règlements, Techniques, Tactiques...)

Favoriser l'acquisition d'une méthodologie d'entraînement personnel



Durée hebdomadaire : trois heures



Evaluation en Contrôle Continu pour le Baccalauréat

(Filières: Générales – Professionnelles – Technologiques)

### Programme prévisionnel

Sept	Oct	Nov	à	mars	avril	juin
Beach volley Préparation Physique		Volley-Ball Musculation			Beach volley	