

KIT PING FORME ET SANTÉ



Kit Ping Forme et Santé

69 €

Réf. : PFS001

Deux programmes regroupés dans une mallette.



Le programme **PING FORME** permet une progression dans la maîtrise de l'activité pongiste à partir du positionnement du niveau de jeu des joueurs au moyen de tests EVALPING.



Le programme **PING SANTÉ** donne la priorité à l'amélioration de la forme physique. Il permet de repérer les qualités physiques à renforcer au moyen de tests EVALFORME et de les répertorier par niveau de difficulté dans chacune des séances de Ping.

Le contenu du kit peut être commandé au détail.
Bon de commande disponible sur www.llrtt.fr



EXERPING

Fiches d'exercices classées par niveaux de jeu

3 niveaux débutants, 3 niveaux pratiquants

Indice d'effort à fournir pour chaque séance

Format A5, pelliculage brillant, vis reliure en plastique



PREPAPING / RECUPING

Nombreux exercices illustrés
d'échauffements et d'étirements

Fiches A5, pelliculage brillant, vis reliure en plastique

TECHNIPING

Les points techniques essentiels du ping

Fiches A5, pelliculage brillant, vis reliure en plastique



CARNET PROGRESS

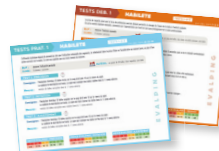
Pour assurer le suivi des séances

Bloc A5 de 50 feuillets

REPERTOIRE EXERPING

Tableau des exercices avec leurs indices d'efforts

Feuille A3 plastifiée, dépliant et affichable



EVALPING

10 tests pongistes

Tests d'évaluation pratique par niveau de jeu

Fiches A5, pelliculage brillant, vis reliure en plastique

EVALFORME

7 tests physiques

Tests d'évaluation physique pour mesurer la

force, l'endurance, la souplesse et l'équilibre

Fiches A5, pelliculage brillant, vis reliure en plastique



FICHE D'ÉVALUATION INDIVIDUELLE

Pour noter le résultat des tests

Fiche papier A5

QUESTIONNAIRES PRÉALABLES

2 questionnaires à remplir avant le passage des tests

Bloc A5 de 20 feuillets



CLÉ USB

Nombreuses informations utiles au programme

Fiche individuelle automatisée, vidéos bonus...

MANUEL PING FORME ET SANTÉ

Mode d'emploi du programme

Brochure A4 de 44 pages

