

## PREPARATION PHYSIQUE

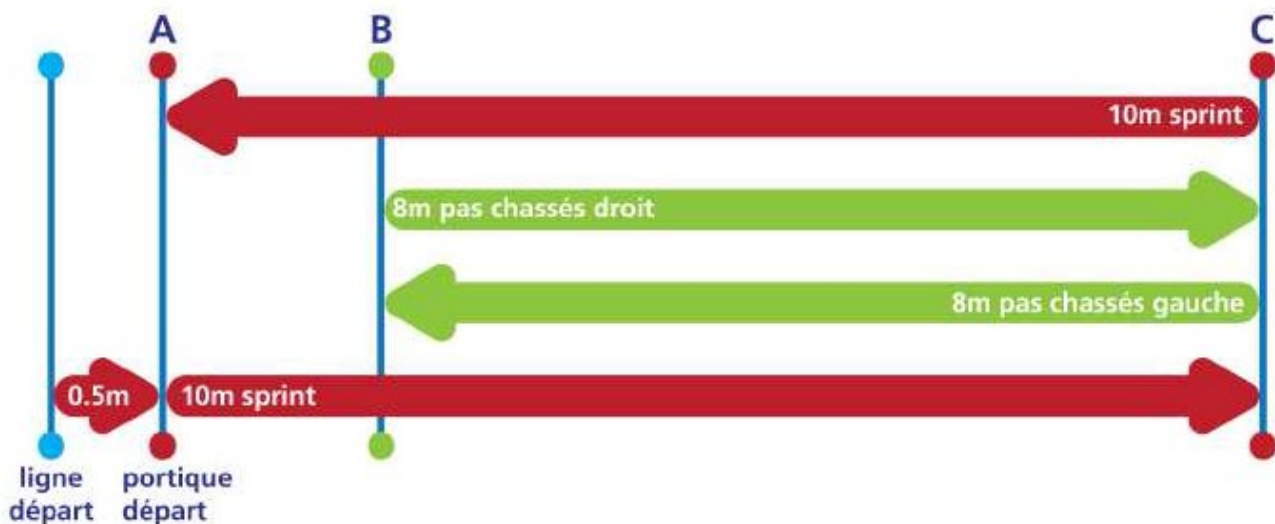
### Test FUTSAL

#### PROTOCOLE

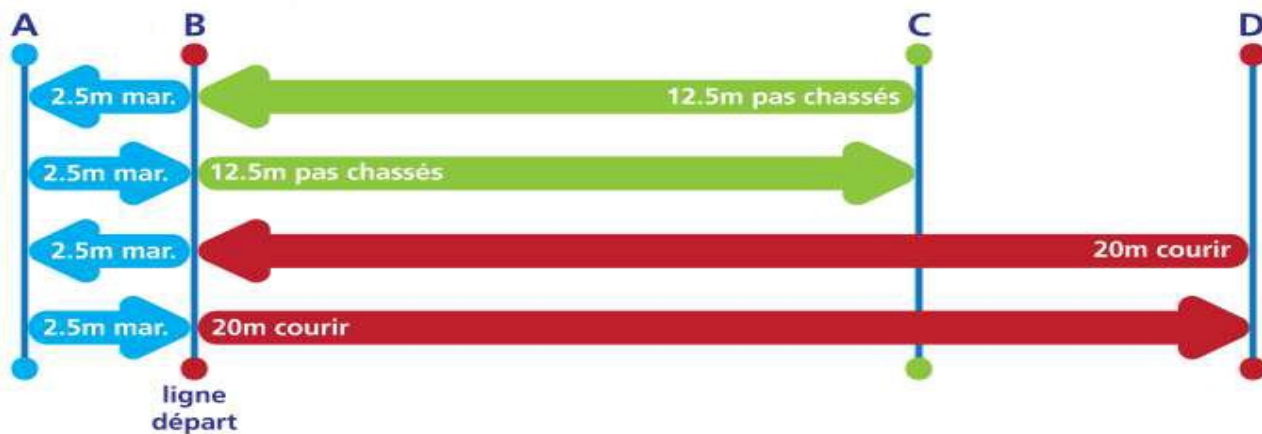
Test 1 : Vitesse



Test 2 : CODA (Capacité à changer de direction)



Test 3 : ARIET



Temps à réaliser

CATEGORIES	TEST 1 VITESSE	TEST 2 CODA	TEST 3 ARIET
Ligue Futsal 1 (RF1)	Moins de 3.40 s	Moins de 10.30 s	Palier 14.5 - 1
Ligue Futsal 2 (RF2)	Moins de 3.50 s	Moins de 11.00 s	Palier 14.0 - 8