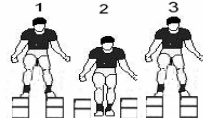











<u>Période / Date</u>		<u>Durée / lieu</u>	xh / Gymnase		<u>E-SPORTING-COACH</u> http://www.e-s-c.fr						
<u>Préparateur</u>		<u>Athlète(s)</u>									
Circuit training à objectif ENDURANCE de force dynamique	Charge / intensité	Nombres de tours	Repos entre ateliers		Repos entre tours						
	Très haute	2	10 sec		10 sec						
Nombres de séries : 1 à 3 avec temps de récupération suffisant pour pouvoir faire le circuit à très haute intensité (7mn)											
1		> 20 sec	→	2		> 20 sec	→	3		> 20 sec	→
Bonds pieds écartés - joints	Avoir un contact au sol le plus court possible			Pompes pliométriques	Avoir un contact au sol le plus court possible			Sac de frappe	Frappes DAV – DAR – DAV ...		
4		> 20 sec	Retour vers 1								
Sac de frappe	Frappes en fouettés										

Etirements (2x 30sec par exercices)					
					
Quadriceps	Ischios	Pectoraux	Dos	Epaules	Epaules / bras