




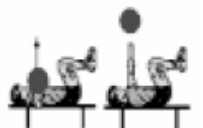





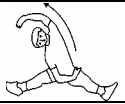


Période / Date		Durée / lieu	1h / Gymnase	E-SPORTING-COACH http://www.e-s-c.fr
Préparateur		Athlète(s)		

Circuit training à objectif FORCE	Charge / intensité	Nombres de tours	Repos entre ateliers	Repos entre tours
VITESSE	Max	1 à 3	2mn	5mn

Echauffement (15') : courses, déplacements, course à sauter, mouvements musculaires et articulaires...

1		Travail : 6 x (W / Récup. = 20'')	→	2		Travail : 6 x (W / Récup. = 20'')	→	3		Travail : 6 x (W / Récup. = 20'')	→	
Sprints avec charge		W = Sprint 10m en projetant au départ un MDB posé au sol		Lancer de MDB				Bonds départ assis				

4		Travail : 6 x (W / Récup. = 20'')	→	5		Travail : 6 x (W / Récup. = 20'')	→	6		>> Haut du corps Relancer le MDB dès réception	FIN
Lancer de MDB		W = 3 lancers de MDB en touche à 2 bras le plus loin possible		Sprints + bonds				Lancer de MDB			

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