










Période / Date		Type	
Libellé	Force vitesse (pliométrie)		
Durée	1h15	Athlète(s)	
Lieu	Salle de musculation	Préparateur	E-SPORTING-COACH

Echauffement		20'	Fin de séance		20'
Ateliers	X	Bondissements		Renforcement musculaire	
Déplacements	X	Jeux généraux		Etirements	X
Corde	X	Jeux spécifiques		Retour au calme	X
Mvts musculaires	X	Etirements actifs	X		

Circuit							
Intensité de W	Max.	Nb de tours	1	Récup. entre ateliers	2'	Repos entre tours	-
1	Combiné			2	Banc 1 appui alternatif		
	départ assis + sauts 2 haies + sprint 10m + retour marché		2'		4 x (W = 10'' / Récup. = 20'')		2'
3	MDB			4	Plinths		
	Lancer 1 bras		2'		4 x (W = 10'' / Récup. = 20'')		2'
5	Bonds verticaux latéraux			6	Pompes explosives		
	4 x (W = 10'' / Récup. = 20'')		2'		4 x (W = 7 pompes / Récup. = 15'')		2'
7	Sauts groupés			8	Corde (monter les genoux)		
	4 x (W = 10'' / Récup. = 20'')		2'		4 x (W = 10'' / Récup. = 20'')		2'
9				10			
11				12			