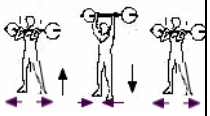
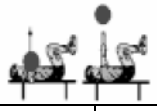
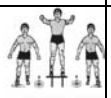
Période / Date		Type	
Libellé	Force vitesse (pliométrie)		
Durée	1h	Athlète(s)	
Lieu	Salle de musculation	Préparateur	E-SPORTING-COACH

Echauffement			15’	Fin de séance	10’
Ateliers	X	Bondissements		Renforcement musculaire	
Déplacements	X	Jeux généraux		Etirements	X
Corde	X	Jeux spécifiques		Retour au calme	X
Mvts musculaires	X	Etirements actifs			

Circuit							
Intensité de W	Max.	Nb de tours	1	Récup. entre ateliers	2’	Repos entre tours	-

1	Synchro haut - bas		2	Fentes avants ou latérale	
	4 x (W = 10’’ / Récup. = 20’’) > Position de départ : barre aux épaules et pieds écarts – Position d’arrivée : bras tendus et pieds joints	2’		4 x (W = 10’’ / Récup. = 20’’) > Position de départ : pieds sur la même ligne, faire un grand pas vers l’avant, freiner le mouvement et repartir en position de départ immédiatement > Alterner de jambe à chaque fois	2’
3	Pompes pliométriques		4	Cerceaux éloignés 1 appui	
	4 x (W = 10’’ / Récup. = 20’’) > Sur un plan incliné, se laisser tomber, freiner le mouvement et repartir en position de départ immédiatement	2’		Sauts sur 8 cerceaux + retour marché	2’
5	Bonds sur banc		6	MDB	
	4 x (W = 10’’ / Récup. = 20’’)	2’		4 x (W = 10’’ / Récup. = 20’’) >Lancer le MDB vers le haut dès réception	2’
7	Bonds horizontaux 2 appuis		8	Bonds de coté sur banc	
	4 x (W = 10’’ / Récup. = 20’’)	2’		4 x (W = 10’’ / Récup. = 20’’)	2’
9	MDB		10		
	Lancer le MDB vers le haut (comme une touche au foot) puis le rattraper	2’			
11			12		