
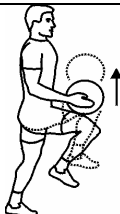

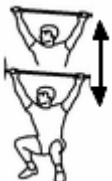
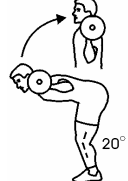
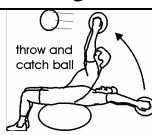
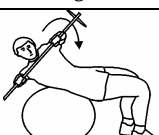


Période / Date		Type	
Libellé	Gainage en déplacement / en mouvement / association gainage - renforcement		
Durée	30'	Athlète(s)	
Lieu	Salle	Préparateur	E-SPORTING-COACH

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

Circuit gainage					
Intensité de W	-	Nombre de Répétitions	3 à 6	Récup. entre répétitions et exercices	20''
1	Gainage en déplacements		2	Gainage en déplacements	
	>> Marcher lentement en montant les genoux et en conservant le MDB au niveau de l'abdomen	20 à 40''		>> Avec les mains au-dessus de la tête, marcher lentement en montant les genoux et en s'inclinant de chaque côté	20 à 40''
3	Gainage en mouvement		4	Renforcement postérieur	
	>> Réaliser des flexions en tenant une charge bras tendue >> Charge 5 – 10Kg	20 à 40''		>> Réaliser des flexions extensions du buste en conservant celui-ci droit et en ayant les jambes légèrement fléchies	20 à 40''
5	Gainage + renforcement antérieur		6	Gainage + renforcement en rotation	
	>> En instabilité sur un Fitball, attraper et relancer une balle ou petit MDB	20 à 40''		>> En instabilité sur un Fitball, réaliser lentement des rotations d'un côté à l'autre	20 à 40''