



Période / Date		Type	
Libellé	ACCELERATIONS FREINEES		
Durée	1h	Athlète(s)	
Lieu	Extérieur (escaliers)	Préparateur	E-SPORTING-COACH

Echauffement		20mn	Fin de séance		15mn
Courses	X	Bondissements		Renforcement musculaire	
Déplacements	X	Jeux généraux		Etirements	X
Corde		Jeux spécifiques		Retour au calme	
Mvts musculaires	X	Etirements actifs	X		

Atelier / Exercice		W	Récup.	Repos.	
Démarrages / Accélérations avec contrainte frénatrice					
1		> Accélération en montée d'escaliers > 3 - 6 séries de [4 répétitions de (W / Récup.)] + Repos	3 - 7'' vitesse max	1' semi active	4' semi active



Les périodes de récupérations entre exercices peuvent être la marche, les étirements actifs, des exercices techniques réalisés lentement, l'imagerie mentale...