
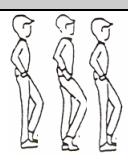







Période / Date		Type	
Libellé	DRIBBLING / SKIPPING / FREQUENCE AVEC MATERIEL		
Durée	1h	Athlète(s)	
Lieu	Extérieur ou gymnase	Préparateur	E-SPORTING-COACH

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.
<b>Dribbling et Skipping sur place</b>					
1		> Dribbling : mouvements des jambes en décollant à peine les pieds du sol > 4 répétitions de (W / Récup.) + Repos	3 - 7'' vitesse max	30'' – 1' semi active	4' semi active
2		> Talons - fesses > 4 répétitions de (W / Récup.) + Repos	3 - 7'' vitesse max	30'' – 1' semi active	4' semi active
3		> Montées de genoux (1 ou les 2) > 4 répétitions de (W / Récup.) + Repos	3 - 7'' vitesse max	30'' – 1' semi active	4' semi active
<b>Skipping avec matériel</b>					
4		> Foulées dans cerceaux décalés ou alignés > 10-12 cerceaux minimum pour atteindre une vitesse maximale > 4 répétitions de (W / Récup.) + Repos	3 - 7'' vitesse max	1' semi active	4' semi active
5		> Foulées entre lattes > 10-12 lattes minimum pour atteindre une vitesse maximale > 4 répétitions de (W / Récup.) + Repos	3 - 7'' vitesse max	1' semi active	4' semi active
6		> Foulées entre cônes > 10-12 cônes minimum pour atteindre une vitesse maximale > Les cônes obligent le sportif à lever les genoux > 4 répétitions de (W / Récup.) + Repos	3 - 7'' vitesse max	1' semi active	4' semi active



Les périodes de récupérations entre exercices pourront être passives si elles sont de l'ordre d 30sec et semi actives pour les temps supérieurs. Les exercices pendant ces périodes

peuvent être la marche, les étirements actifs, des exercices techniques réalisés lentement, l'imagerie mentale...