








Période / Date		Type	
Libellé	SKIPPING		
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.
Skipping sur place					
1		> Corde à sauter : sauts normaux, en montées de genoux, doubles tours, croisement de bras... > 4 répétitions de (W / Récup.) + Repos	3 - 7'' vitesse max	30'' – 1' semi active	4' semi active
2		> Course sur place en synchronisant bras et jambes > 4 répétitions de (W / Récup.) + Repos	3 - 7'' vitesse max	30'' – 1' semi active	4' semi active
3		> Skipping 1 pied par-dessus un cône > 4 répétitions de (W / Récup.) + Repos	3 - 7'' vitesse max	30'' – 1' semi active	4' semi active
Skipping en déplacement					
4		> Course en pas de l'oie > Possibilité de mettre les mains derrière pour bien maintenir le buste droit > 4 répétitions de (W / Récup.) + Repos	3 - 7'' vitesse max	1' semi active	4' semi active
5		> Montées de genoux (1 ou les 2) > Possibilité de tenir un MDB pour bien maintenir le buste droit > 4 répétitions de (W / Récup.) + Repos	3 - 7'' vitesse max	1' semi active	4' semi active
6		> Talons fesses > Possibilité de mettre les mains derrière pour bien maintenir le buste droit > 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...