
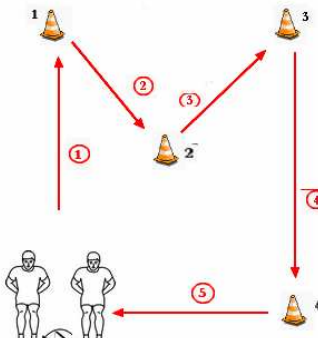
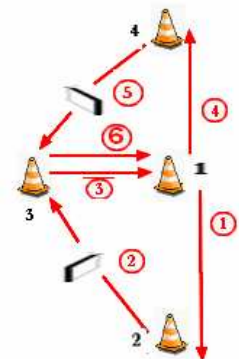


Période / Date		Type	
Libellé	VIVACITE		
Durée	1h	Athlète(s)	
Lieu	Gymnase	Préparateur	E-SPORTING-COACH

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>Parcours de vivacité</b>					
1		<p>&gt; Parcours de vivacité 1</p> <p>&gt; Départ dos au parcours / bonds 2 appuis et se retourner / 1 en avant / 2 en arrière / 3 en avant / 4 en arrière / 5 en latéral dos au parcours</p> <p>&gt; Les cotés du carré formé par le départ, les plots 1, 3 et 4 font 3m</p> <p>&gt; 2 - 4 séries de [4 répétitions de (W / Récup.)] + Repos</p>	3 tours vitesse max	1' semi active	4' semi active
2		<p>&gt; Parcours de vivacité 2</p> <p>&gt; 1 en arrière / 2 en avant (+ saut de haie 40cm) / 3 en latéral / 4 en avant / 5 en arrière (+ saut de haie 40cm) / 6 en latéral</p> <p>&gt; Distance entre plots 2 et 4 : 6m / entre plots 1 et 3 : 3m</p> <p>&gt; 2 - 4 séries de [4 répétitions de (W / Récup.)] + Repos</p>	4 tours 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...