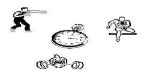

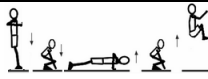








Période / Date		Type	
Libellé	Vitesse – Puissance lactique – Puissance aérobie		
Durée	1h	Athlète(s)	
Lieu	Salle	Préparateur	E-SPORTING-COACH

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

Vitesse (10mn)						
Atelier / Exercice				W	Récup.	Repos.
1		>> A réaliser au sac ou en leçon : 2 séries de [4 x (W = enchaînement 4/5 coups) / Récup.] + Repos		3 - 7'' vitesse max	20'' semi active	3' semi active

Puissance lactique (14mn)							
Intensité de W	Maximale sur temps imparti	Nb de tours	2	Récup. entre ateliers	10'' passives	Repos entre tours	4' passives
1	Burpees			2	Sac poings		
			20''		>> Travail en puissance		20''
3	Navettes			4	Sac pieds		
	>> Navettes entre 2 plots espacés de 5m		20''		>> Travail en puissance		20''
5	Montées de genoux			6	Sac libre		
			20''		>> Travail en puissance		20''

Puissance aérobie (7mn)					
Atelier / Exercice			W	Récup.	Repos.
1		>> Situation d'opposition 14 x (W / Récup.) W = Accélérations en poings / Récup. = Boxe libre rythme lent	10'' Rythme élevé	20'' Rythme lent	-