








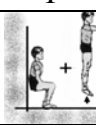





Période / Date		Type	
Libellé	Circuit training Force		
Durée		Athlète(s)	
Lieu	Salle	Préparateur	E-SPORTING-COACH

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

Circuits (30')							
Intensité de W	-	Nb de tours	1	Récup. entre ateliers	15''	Repos entre blocs	2'
Bloc 1							
1	Pompes		2	Sac poings			
	>> 10 pompes + récup. = 10'' + 10 pompes + récup = 10'' + etc...		2'		>> Travail en puissance		2'
3	Bonds sur banc		4	Boxe libre			
	Bondir pieds joints sur le banc / tps d'arrêt 1'' / Sauter vers le sol en arrière / tps d'arrêt 1''		2'		Assaut léger		2'
Bloc 2							
1	Abdos droits		2	Squats sur 1 jambe			
			2'		>> 10 squats jambe droite + 10 squats jambe gauche + etc...		2'
3	Sac pieds		4	MDB lancer shoot			
	>> Travail en puissance		2'		>> Position de départ en squat, poussée sur les jambes + lancer du MDB 4/5 Kg à 2 mains vers le haut		2'
Bloc 3							
1	Chaise statique + bonds		2	Appui facial statique + pompes			
	>> Position isométrique 10'' + 3 bonds verticaux (bloquer les genoux angle à 90°)		2'		>> Position isométrique 10'' + 3 pompes explosives		2'
3	MDB lancer 1 bras		4	Abdos obliques			
	>> Déplacements boxe + lancer de MDB (2/3 Kg)						2'