










Période / Date		Type	
Libellé	Force vitesse (isométrique – pliométrique - spécifique)		
Durée	1h15	Athlète(s)	
Lieu	Salle	Préparateur	E-SPORTING-COACH

Echauffement		15'	Fin de séance		10'
Courses	X	Bondissements		Renforcement musculaire	
Déplacements	X	Jeux généraux		Etirements	
Corde	X	Jeux spécifiques		Retour au calme	X
Mvts musculaires	X	Etirements actifs	X		

Atelier / Exercice		Séries	Répét.	Charge	Repos	
1	  +  +  + 	<p>Bras - épaules</p> <p>> pompes en tenue isométrique 20'' + 5 ½ pompes explosives + 4 enchaînements (DAV – DAR) ou (CrAV – CrAR)</p> <p>> Pompes mains rapprochées : enchaînements en directs</p> <p>> Pompes mains écartées : enchaînements en crochets</p>	5	-	-	2'30
2	 +  + 	<p>Jambes</p> <p>> chaise en tenue isométrique 20'' + 5 sauts de haies 30 cm + 4 enchaînements (Fouetté – chassé sans reposer ; 4 enchaînements par coté)</p>	5	-	-	2'30
3						
4						
5						
6						
7						