
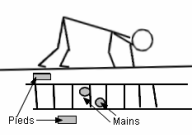




Période / Date		Type	
Libellé	VITESSE SPECIFIQUE DES BRAS		
Durée	1h	Athlète(s)	
Lieu	Gymnase	Préparateur	E-SPORTING-COACH

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>Fréquence avec matériel</b>					
1		<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Déplacements quadrupédie avec échelle de vitesse</li> <li>&gt; Varier le schéma de déplacement des mains</li> </ul> <p>&gt; 2 séries de [4 répétitions de (W / Récup.)] + Repos</p>	7'' vitesse max	1' semi active	4' semi active
<b>Accélérations avec matériel</b>					
2		<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Exercices avec élastiques</li> <li>&gt; Exercices simples (directs du même bras, direct avant – arrière enchaîné...)</li> </ul> <p>&gt; 2 séries de [4 répétitions de (W / Récup.) + Repos]</p>	7'' vitesse max	1' semi active	4' semi active
<b>Vitesse en mouvements spécifique</b>					
3		<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Frappes en poings</li> <li>&gt; Exercices simples (directs du même bras, direct avant – arrière enchaîné...)</li> </ul> <p>Ou bien</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Enchaînements courts (ex : DAV-DAR-CrAV-DAR) (directs d'un bras, directs AV – AR répétés...)</li> </ul> <p>&gt; 2 séries de [4 répétitions de (W / Récup.) + Repos]</p>	7'' 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...