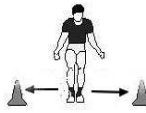

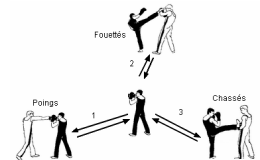
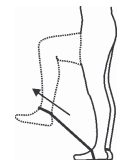

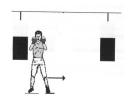


<u>Période / Date</u>	xx/xx/xxxx	<u>Durée / lieu</u>	Xd / Gymnase	<u>E-SPORTING-COACH</u> http://www.e-s-c.fr							
<u>Préparateur</u>		<u>Athlète(s)</u>									
<u>Circuit à objectif VITESSE DE DEPLACEMENT</u>	<u>Charge / intensité</u>	<u>Nombres de tours</u>	<u>Repos entre ateliers</u>	<u>Repos entre tours</u>							
	Vitesse maximale	3-4	30sec à 1mn semi active	4mn semi active							
1		>> Distance entre cônes : 5m > Toucher les plots à chaque trajet	→	2		>> Répéter « montée pied droit – montée pied gauche – descente pied droit – descente pied gauche – montée pied gauche – montée pied droit... »	→	3		>> Au centre de 3 partenaires : déplacement boxe vers 1 et déclencher 2 poings puis revenir au centre, se déplacer vers 2 et déclencher 2 fouettés puis revenir au centre, se déplacer vers 3 et déclencher 2 chassés...	→
Déplacements latéraux	Travail sur 7''			Travail de pieds sur step	Travail sur 7''			Déplacements spécifiques	Travail sur 7''		
4		>> Déplacements navette 5m avec élastiques	→	5		>> Bonds sur banc avec réception sur pointes de pied > Réaliser les montées – descentes sans arrêt	→	6		>> Entre 2 sac de frappe : se déplacer entre les deux sacs et exécuter 3 coups pieds poings sur chaque sac	FIN
Déplacements latéraux	Travail sur 7''			Bonds sur banc	Travail sur 7''			Déplacements spécifiques	Travail sur 7''		



Les périodes de récupérations entre exercices peuvent être la marche, les étirements actifs, des exercices techniques réalisés lentement, l'imagerie mentale...