
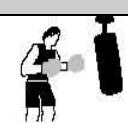
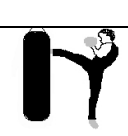

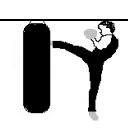


Période / Date		Type	
Libellé	FREQUENCE GESTUELLE		
Durée	1h	Athlète(s)	
Lieu	Gymnase	Préparateur	E-SPORTING-COACH

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>Exercices avec matériel spécifique</b>					
1		> Frappes en poings > Exercices simples (directs d'un bras, directs AV – AR répétés...) Ou bien > Enchaînement court (direct avant - direct arrière - crochet avant - direct arrière...)  > 4 séries de [4 répétitions de (W / Récup.)] + Repos	3 - 7'' vitesse max	30'' – 1' semi active	4' semi active
2		> Frappes en pieds > Exercices simples (fouettés de la même jambe, fouettés – chassés enchaînés...) Ou bien > Enchaînement court (fouettés – chassé même jambe – fouetté de l'autre jambe...)  > 4 répétitions de (W / Récup.) + Repos	3 - 7'' vitesse max	30'' – 1' semi active	4' semi active
<b>ALTERNATIVE</b>					
<b>Exercices en « Vite – lent – vite »</b>					
1		> Frappes en poings > 3'' en vitesse max – 3'' en réalisation lente – 3'' en vitesse max > Exercices simples (directs d'un bras, directs AV – AR répétés...) Ou bien > Enchaînement court (direct avant - direct arrière - crochet avant - direct arrière...)  > 4 répétitions de (W / Récup.) + Repos	6'' vitesse max	30'' – 1' semi active	4' semi active
2		> Frappes en pieds > 3'' en vitesse max – 3'' en réalisation lente – 3'' en vitesse max  > Exercices simples (fouettés de la même jambe, fouettés – chassés enchaînés...) Ou bien > Enchaînement court (fouettés – chassé même jambe – fouetté de l'autre jambe...)  > 4 répétitions de (W / Récup.) + Repos	6'' vitesse max	30'' – 1' semi active	4' semi active



Les périodes de récupérations entre exercices pourront être passives si elles sont de l'ordre d 30sec et semi actives pour les temps supérieurs. Les exercices pendant ces périodes peuvent être la marche, les étirements actifs, des exercices techniques réalisés lentement, l'imagerie mentale...