
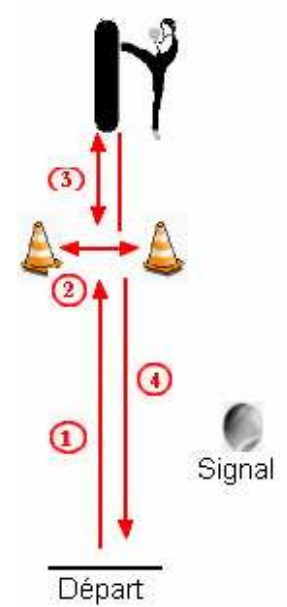
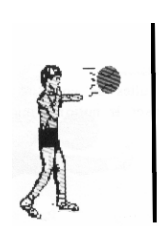
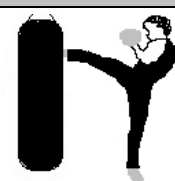


Période / Date		Type	
Libellé	SÉANCE MIXTE		
Durée	1h	Athlète(s)	
Lieu	Extérieur ou gymnase	Préparateur	E-SPORTING-COACH

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>Vivacité</b>					
1		<p>&gt; Parcours de vivacité</p> <p>&gt; Départ sur signal visuel (lâché d'une balle de tennis) / 1 en avant / 2 1 aller – retour déplacements latéraux entre les plots / 3 en avant et enchaînement 3 coups – retour en arrière et 1 aller – retour déplacements latéraux entre les plots - en avant et enchaînement 3 coups / 4 en arrière</p> <p>&gt; Distance entre départ et plots : 3m / entre plots 1m20 / entre plots et sac 1m50</p> <p>&gt; 2 répétitions de (W / Récup.) + Repos</p>	2 tours vitesse max	1' semi active	4' semi active
<b>Accélérations avec contrainte frénatrice</b>					
2		<p>&gt; Projection de MDB rebondissant contre un mur</p> <p>&gt; 4 répétitions de (W / Récup.) + Repos</p> <p>Rép. 1 et 3 : Bras avant</p> <p>Rép. 2 et 4 : Bras arrière</p>	7'' vitesse max	1' semi active	4' semi active
<b>Vitesse d'enchaînement</b>					
3		<p>&gt; Enchaînements prédéterminés de 3 à 6 coups</p> <p>&gt; 2 répétitions de (W / Récup.) + Repos</p>	10'' vitesse max	1'30 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...