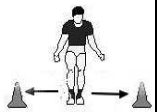
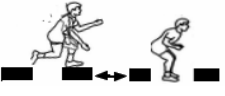






<u>Période / Date</u>		xx/xx/xxxx		<u>Durée / lieu</u>		Xh / Gymnase		E-SPORTING-COACH			
<u>Préparateur</u>				<u>Athlète(s)</u>				http://www.e-s-c.fr			
<u>Circuit à objectif VITESSE DE DEPLACEMENT</u>		<u>Charge / intensité</u>		<u>Nombres de tours</u>		<u>Repos entre ateliers</u>		<u>Repos entre tours</u>			
		Vitesse maximale		1 à 3 tours		2 mn semi active		5mn semi active			
1		>> Distance entre cônes : 5m > Toucher les plots à chaque trajet	→	2		>> Les boîtes sont placées l'une derrière l'autre > Hauteur des boîtes 30 à 50cm > Réaliser les montées – descentes sans arrêt	3		>> Enchaînements 4-6 coups complexes	→	
Déplacements latéraux		3 répétitions de 10'' avec 30'' de récup. passive		Montées et descentes entre deux boîtes		3 répétitions de 10'' avec 30'' de récup. passive		Mouvements spécifiques		3 répétitions de 10'' avec 30'' de récup. passive	
4		>> Mains écartées ou serrées	→	5		>> 10 cônes espacés de 80cm	→	6		>> 6 haies de 50 à 80 cm > Temps de contact au sol le plus court possible	FIN
Pompes pliométriques		3 répétitions de 10'' avec 30'' de récup. passive		Sprint en slalom		3 répétitions de 10'' avec 30'' de récup. passive		Bonds par dessus haies		3 répétitions de 10'' avec 30'' de récup. passive	



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