
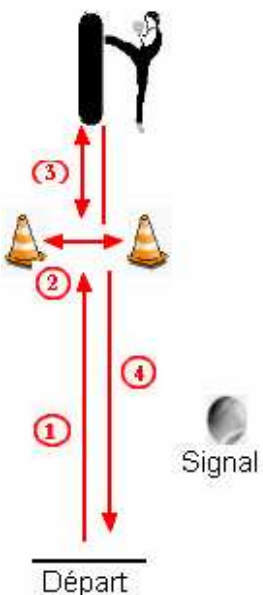
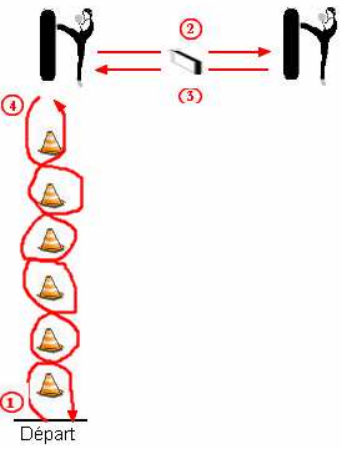


Période / Date		Type	
Libellé	VIVACITE		
Durée	1h	Athlète(s)	
Lieu	Gymnase	Préparateur	E-SPORTING-COACH

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.	
Parcours de vivacité					
1		<p>> Parcours de vivacité 1</p> <p>> 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>> Distance entre départ et plots : 3m / entre plots 1m20 / entre plots et sac 1m50</p> <p>> 2 - 4 séries de [2 répétitions de (W / Récup.)] + Repos</p>	2 tours vitesse max	1' semi active	4' semi active
2		<p>> Parcours de vivacité 2</p> <p>> Départ sur signal sonore / 1 en avant / 2 en latéral 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>> Distance entre plots : 0,50m / entre plots et sac 1m50 / entre sacs 2m</p> <p>> 2 - 4 séries de [3 répétitions de (W / Récup.)] + Repos</p>	4 tours 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...