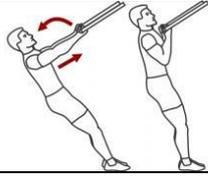
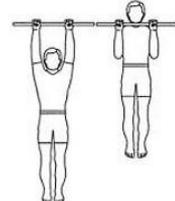
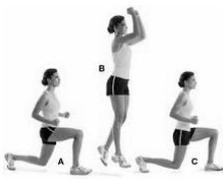


Période / Date	Séance HIT-1	Type	
Libellé	Cardio - force à haute intensité (HIT) Faire le maximum de tours dans le temps imposé		
Durée	45mn	Athlète(s)	
Lieu	Extérieur ou intérieur	Préparateur	E-SPORTING-COACH

Echauffement		15mn	Fin de séance		15mn
Ateliers	X	Bondissements		Renforcement musculaire	
Déplacements	X	Jeux généraux		Etirements	X
Corde	X	Jeux spécifiques		Retour au calme	X
Mvts musculaires	X	Etirements actifs	X		

Enchaîner le maximum de tours en 12mn sans temps de repos déterminé.
Prendre le temps minimal nécessaire pour récupérer en cas d'échec à l'exercice

1		→	2		→	3		Retour vers 1
	> Thrusters Flexion – extension coordonnées des bras des jambes			> Tractions Niveau 1 : tractions pronation normales ou avec élastique Niveau 2 : tirage inversé avec Trx ou barre			> Fentes sautées avec changement de jambe	
	10 répétitions dynamiques			10 répétitions dynamiques			10 répétitions explosives	
La charge ne permet pas de réaliser dynamiquement plus de 12-15 répétitions			Poids de corps			Poids de corps		