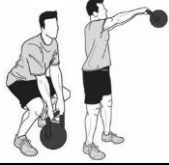





Période / Date	Séance HIT-2	Type	
Libellé	Cardio - force à haute intensité (HIT) Faire le nombre de tours imposés en un temps minimum		
Durée	45mn	Athlète(s)	
Lieu	Extérieur ou intérieur	Préparateur	E-SPORTING-COACH

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		

Bloc à enchaîner 4 fois 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
> Courses navettes		→	> Swings avec kettlebells ou haltère		→	> Rotations tronc - Abdos obliques		
20 m entre les lignes			12 répétitions dynamiques			20 rotations		
5 aller – retour soit 200m			8 à 16 kg suivant capacité			2 à 5 kg suivant capacité		