

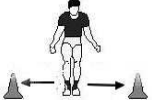


Période / Date	Séance S17-2	Durée / lieu	50mn / Gymnase	E-SPORTING-COACH
Préparateur		Athlète(s)		







Circuit training à objectif ENDURANCE de force dynamique	Charge / intensité	Nombres de séries	Nombres de tours par séries	Repos entre séries
	Très haute	3	3	5mn semi active

**Echauffement** : corde à sauter ou déplacements + mvts articulaires (épaules, troncs, hanches) + mvts musculaires (pompes, flexions...) 10mn

Temps de réalisation du circuit hors échauffement : 30mn

1		> Jambes fléchies et bras tendus vers le sol, faire une extension complète des bras et jambes simultanément (sans bondir) – Revenir en position de départ > Charge : doit engendrer une résistance sans nuire au mouvement (5 – 10Kg)	Récup. = 10 sec	2		> Fouettés ou middle kick jambe avant = 10sec > Fouettés ou middle kick jambe arrière = 10sec	Récup. = 10 sec	3		> Déplacements entre 2 plots espacés de 5m	Récup. = 10 sec
	> Swings ou balancements vertical d'haltères	Effort = 20 sec			Frappes spécifiques	Effort = 20 sec			Déplacements latéraux	Effort = 20 sec	

Etirements (2x 30sec par exercices = 10mn)

					
Quadriceps	Ischios	Pectoraux	Dos	Epaules	Epaules / bras