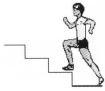



Période / Date		Type	
Libellé	Vitesse accélération et fréquence		
Durée	1h	Athlète(s)	
Lieu	Escalier (marches standards)	Préparateur	E-SPORTING-COACH

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

Atelier / Exercice			Travail	Récup.	Repos.
1		> 3 à 6 séries de 4 x (montée 5sec + récup. 50sec) Repos entre séries : 3mn Monter les marches une par une	Rythme maxi	Semi- active	Passif 2mn puis semi- actif