
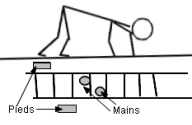

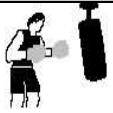


Période / Date		Type	
Libellé	Vitesse des membres supérieurs Exemple pour sports de combats de percussions		
Durée	1h	Athlète(s)	
Lieu	Gymnase	Préparateur	E-SPORTING-COACH

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		Travail	Récup.	Repos
Fréquence avec matériel				
1	 Déplacements en quadrupédie sur échelle de vitesse Varier le schéma de déplacement des mains > 4 séries de [4 X (Travail / Récup.)] + Repos	7sec vitesse max	1mn semi active	3mn semi active
Accélération avec matériel				
2	 Exercices avec élastiques Exercices simples (directs du même bras, directs avant – arrière enchaînés...) > 4 séries de [4 X (Travail / Récup.)] + Repos	7sec vitesse max	1mn semi active	3mn semi active
Vitesse en mouvements spécifique et variabilité de charge				
3	 Frappes en poings avec charges variables <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Charge normale : gants normaux ▪ Charge allégée : gants de sac ▪ Charge alourdie : gants > 16oz </div> Mouvements simples (directs du même bras, directs avant – arrière enchaîné...) ou enchaînements courts (directs avant – arrière – uppercut avant – crochet avant) > Série 1 – charge allégée : 4 X (Travail + Récup.) Repos > Série 2 et 3 – charge normale : 4 X (Travail + Récup.) Repos > Série 4 – charge alourdie : 4 X (Travail + Récup.) Repos	7sec vitesse max	30sec semi active	3mn semi active

▪ Possibilité de mixer les exercices en diminuant le nombre de séries pour chacun d'entre eux.

▪ Les périodes de récupérations entre exercices pourront être passives si elles sont de l'ordre de 30sec et semi actives pour les temps supérieurs. Les exercices pendant ces périodes peuvent être la marche, les étirements actifs, des exercices techniques réalisés lentement, l'imagerie mentale...