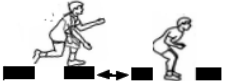
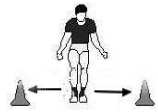
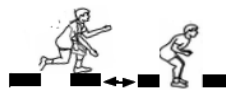






Période / Date				Durée / lieu		1h / Gymnase					
Préparateur		E-SPORTING-COACH		Athlète(s)							
Vitesse de déplacement – pliométrie		Charge / intensité		Nombres de tours		Repos entre ateliers		Repos entre tours			
		Vitesse maximale		3 tours		1mn semi active		5mn semi active			
1		Distance entre cônes : 5m Toucher les plots à chaque trajet	→	2		Les boîtes sont placées l'une derrière l'autre Hauteur des boîtes 30 à 50cm Réaliser les montées – descentes sans arrêt		3		Distance entre cônes : 5m Toucher les plots à chaque trajet	→
Déplacements latéraux		3 répétitions de 10sec avec 30sec de récup. passive		Montées et descentes entre deux boîtes		3 répétitions de 10sec avec 30sec de récup. passive		Déplacements avant - arrière		3 répétitions de 10sec avec 30sec de récup. passive	
4		Propulsions verticales sur 1 appui Hauteur du banc 50cm Réaliser les montées – descentes sans arrêt	→	5		10 cônes espacés de 80cm	→	6		6 haies de 50 à 80 cm Temps de contact au sol le plus court possible	FIN
Bonds sur banc 1 appui en alternance		3 répétitions de 10sec avec 30sec de récup. passive		Sprint en slalom		3 répétitions de 10sec avec 30sec de récup. passive		Bonds par dessus haies		3 répétitions de 10sec avec 30sec de récup. passive	



Les périodes de récupérations entre exercices peuvent être la marche, les étirements actifs, des exercices techniques réalisés lentement, l'imagerie mentale...