




Période / Date		Type	
Libellé	Vitesse gestuelle		
Durée		Athlète(s)	
Lieu	Extérieur	Préparateur	E-SPORTING-COACH

Echauffement		20mn	Fin de séance		15mn
Courses	X	Bondissements		Course de récupération	
Déplacements		Jeux généraux		Etirements	X
Mvts musculaires	X	Etirements actifs	X	Retour au calme	

Atelier / Exercice		Travail	Récup.	Repos	
<b>Sprints avec charges fixes</b>					
1		Vitesse gestuelle - sprints départ lancé > 4 séries de [4 X (sprint sur 30m + Récup.)] + repos Réaliser les sprints sur terrain plat, en légère montée ou descente  Ou  > 4 séries de [4 X (sprint 40m avec changement de sens aux 20m + Récup.)] + repos	< 7sec Vitesse maxi	De 1 à 3mn suivant le nombre de sprints effectués	5mn
<b>Sprints avec charges variables</b>					
2		Vitesse gestuelle – sprints avec modification des charges <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"><ul style="list-style-type: none"><li>▪ Charge normale : sur plat</li><li>▪ Charge allégée : en légère descente (7% max càd 7cm pour 1m)</li><li>▪ Charge alourdie : en légère montée (7% max càd 7cm pour 1m)</li></ul></div> <b>Organisation 1</b> > Série 1 – charge allégée : 4 X (sprint sur 50m + Récup.) Repos > Série 2 – charge normale : 4 X (sprint sur 50m + Récup.) Repos > Série 3 – charge alourdie : 4 X (sprint sur 50m + Récup.) Repos  Ou  <b>Organisation 2</b> 4 séries de [(sprint sur 50m en charge allégée) + Récup + (sprint sur 50m en charge normale) + Récup. + (sprint sur 50m en charge alourdie) + Repos]  - Le départ se fait lancé - Récupération : marche, trot, étirements actifs - Repos : récupération puis exercices techniques (de sprint ou de la discipline du sportif) réalisés lentement, imagerie mentale, etc.	6-7sec Vitesse maxi	2mn semi active	6mn passive puis semi active

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