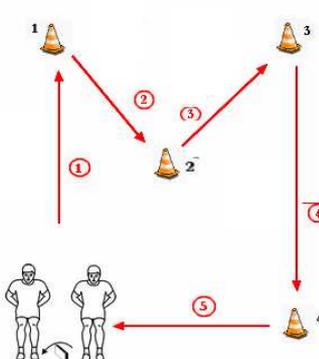
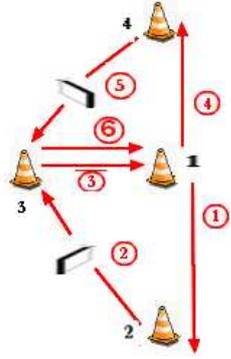


Période / Date		Type	
Libellé	Vivacité		
Durée	1h	Athlète(s)	
Lieu	Gymnase	Préparateur	E-SPORTING-COACH

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.	
Parcours de vivacité					
1		<p>Parcours de vivacité</p> <p>> Départ dos au parcours / bonds 2 appuis et se retourner / 1 en avant / 2 en arrière / 3 en avant / 4 en arrière / 5 en latéral dos au parcours</p> <p>> Les cotés du carré formé par le départ, les plots 1, 3 et 4 font 3m</p> <p>> 4 séries de [4 X (Travail / Récup.)] + Repos</p>	2 tours vitesse max	1mn semi active	3mn semi active
2		<p>Parcours de vivacité</p> <p>> 1 en arrière / 2 en avant (+ saut de haie 40cm) / 3 en latéral / 4 en avant / 5 en arrière (+ saut de haie 40cm) / 6 en latéral</p> <p>Distance entre plots 2 et 4 : 6m / entre plots 1 et 3 : 3m</p> <p>> 4 séries de [4 X (Travail / Récup.)] + Repos</p>	2 tours vitesse max	1mn semi active	3mn semi active

▪ Possibilité de mixer les parcours 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...