


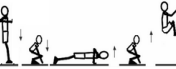




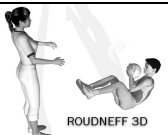


Période / Date	Séance S9-2	Type	
Libellé	Force puissance sur chaines spécifiques sports de percussion		
Durée	50mn	Athlète(s)	
Lieu	Salle	Préparateur	E-SPORTING-COACH

Echauffement		10mn	Fin de séance		10mn
Courses	X	Bondissements		Renforcement musculaire	
Déplacements	X	Jeux généraux		Etirements	X
Corde	X	Jeux spécifiques		Retour au calme	X
Mvts musculaires	X	Etirements actifs	X		

Circuits (30')							
Intensité de travail	Max	Nb de tours	2	Récup. entre ateliers	1mn30	Repos entre tours	3mn
1	Pompes			2	Sac poings		
	4 pompes pliométriques suivies de 10sec de récupération		1mn		Réaliser 4 coups puissants en poings suivis de 10sec de récupération (déplacements)		1mn
3	Burpees			4	Abdominaux pliométriques		
	4 Burpees suivies de 10sec de récupération		1mn		Rattraper et relancer un medecine-ball (1-2kg) lancé par un partenaire		1mn
5	Corde à sauter			6	Sac pieds		
	10 sauts jambes tendues suivis de 10sec de récupération		1mn		Réaliser 4 coups puissants en pieds suivis de 10sec de récupération (déplacements)		1mn
7	Burpees			8	Obliques pliométriques		
	4 Burpees suivies de 10sec de récupération		1mn		Rattraper – effectuer une rotation du buste et relancer un medecine-ball (2-3kg) lancé par un partenaire		1mn