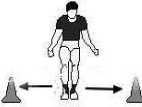
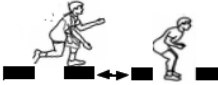






Période / Date		Séance S10-2		Durée / lieu		24mn / Extérieur		E-SPORTING-COACH			
Préparateur				Athlète(s)							
Circuit à objectif VITESSE DE DEPLACEMENT		Charge / intensité de l'effort		Nombres de tours		Repos entre ateliers		Repos entre tours			
		Vitesse maximale		1 tour		2mn semi active		-			
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 1 appui > Hauteur du banc 50cm > Réaliser les montées – descentes sans arrêt	→	5		>> 10 cônes espacés de 80cm	→	6		>> 6 haies de 50 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...