




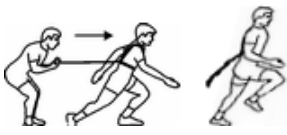
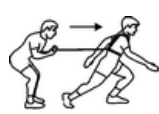
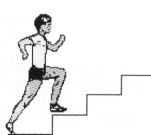


Période / Date		Type	
Libellé	Démarrage et accélérations		
Durée		Athlète(s)	
Lieu	Extérieur		E-SPORTING-COACH

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.
Démarrages / accélérations avec aide facilitatrice					
1		Saut de haie (de face ou côté) + accélération sur 10m > 4 X (travail / récup.)	3sec vitesse max	30sec semi active	4mn semi active
2		Départ assis + 2 sauts de haies + accélération sur 10m > 4 X (travail / récup.)	3-5sec vitesse max	40sec semi active	4mn semi active
3		Démarrage et sur-accélération 20m en descente (5-8% de pente) > 4 X (travail / récup.)	3-5sec vitesse max	1mn semi active	4mn semi active
Démarrages / accélérations avec largage					
1		Démarrage avec medecine-ball (2-4kg), largage après 4m et accélération sur 10m > 4 X (travail / récup.)	3-5sec vitesse max	40sec semi active	4mn semi active
2		Accélération en étant retenu puis lâché (partenaire, élastique...) La retenue peut être totale (pas de progression) ou progressive. Temps de la retenue 3sec. > 4 X (travail / récup.)	7sec vitesse max	1mn semi active	4mn semi active
Accélérations avec contrainte frénatrice					
1		Accélération sur 20m contre résistance modérée (chariot, partenaire, parachute, élastique) > 4 X (travail / récup.)	5-7sec vitesse max	1mn semi active	4mn semi active
2		Accélération sur escaliers > 4 X (travail / récup.)	7sec vitesse max	1mn semi active	4mn semi active



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