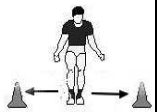
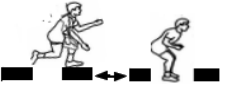






Période / Date	S10-2		Durée / lieu	24mn / Extérieur		E-SPORTING-COACH http://www.e-s-c.fr					
Préparateur			Athlète(s)								
Circuit à objectif VITESSE DE DEPLACEMENT		Charge / intensité de l'effort	Nombres de tours	Repos entre ateliers	Repos entre tours						
		Vitesse maximale	1 tour	2mn semi active	-						
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...