






Période / Date	S11-2	Type	
Libellé	SKIPPING / FREQUENCE AVEC MATERIEL		
Durée	30 mn	Athlète(s)	
Lieu	Extérieur ou gymnase	Préparateur	<u>E-SPORTING-COACH</u> <u>http://www.e-s-c.fr</u>

Atelier / Exercice			Effort	Récup.	Repos.
Skipping sur place					
1		> Talons - fesses > 4 répétitions de (Effort / Récup.) + Repos	5sec vitesse max	25sec semi active	3 mn semi active
2		> Montées de genoux (1 ou les 2) > 4 répétitions de (Effort / Récup.) + Repos	5sec vitesse max	25sec semi active	3 mn semi active
Skipping avec matériel					
3		> Foulées dans cerceaux décalés ou alignés > 10-12 cerceaux minimum pour atteindre une vitesse maximale > 4 répétitions de (Effort / Récup.) + Repos	3 – 7 sec vitesse max	1 mn semi active	4 mn semi active
4		> Foulées entre cônes > 10-12 cônes minimum pour atteindre une vitesse maximale > Les cônes obligent le sportif à lever les genoux > 4 répétitions de (Effort / Récup.) + Repos	3 – 7 sec vitesse max	1 mn semi active	4 mn semi active



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...