


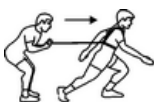


Période / Date	S12-2	Type	
Libellé	DEMARRAGES - ACCELERATIONS		
Durée	30 mn	Athlète(s)	
Lieu	Extérieur ou gymnase	Préparateur	<b>E-SPORTING-COACH</b> <a href="http://www.e-s-c.fr">http://www.e-s-c.fr</a>

Atelier / Exercice			Effort	Récup.	Repos.
<b>Démarrages avec aide facilitatrice</b>					
1		> Saut de haie (de face ou côté) + accélération sur 10m > 4 répétitions de (Effort / Récup.) + Repos	10m vitesse max	1 mn semi active	4 mn semi active
<b>Démarrages / Accélérations avec largage</b>					
2		> Démarrage et accélération 10m avec MDB (3 kg) et largage de celui-ci après quelques foulées > 4 répétitions de (Effort / Récup.) + Repos	10m vitesse max	1mn30 semi active	4 mn semi active
<b>Accélérations avec contrainte frénatrice</b>					
3		> Accélération contre résistance (chariot, partenaire, parachute, élastique) > 4 répétitions de (Effort / Récup.) + Repos  ATTENTION : le temps mis pour parcourir la distance choisie avec la résistance ne doit pas excéder 20% du temps mis sans contrainte	7sec vitesse max	2 mn semi active	-



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