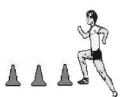

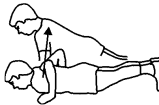
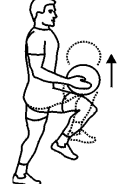

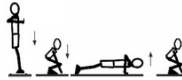


Période / Date	Fiche S6-2	Durée / lieu	45mn / Extérieur	E-SPORTING-COACH http://www.e-s-c.fr
Préparateur		Athlète(s)		

Circuit training à objectif RENFORCEMENT DU TRONC et PROPRIOCEPTION	Durée	Exercices de gainage	Exercices de proprioception	Organisation
	20mn	Voir la fiche « S Abdos »	Voir la fiche « S Proprio »	Possibilité de circuit de 9 à 12 ateliers (W = 30sec / Récup. = 30sec)

Circuit training à objectif FORCE - ENDURANCE	Charge / intensité de l'effort	Nombres de tours	Repos entre ateliers	Repos entre tours
	Moyenne	4 (durée totale = 24mn)	Temps de changement	3mn en trottinant

1		Passage de 6 plots + retour en trottinant	→	2		Flexions – extensions (sans bonds) coordonnées des bras et jambes > MDB 5Kg	→	3		Pompes > Varier la largeur des mains à chaque tour	→
Chevilles		Travail sur 30sec		Haut du corps – Bas du corps		Travail sur 30sec		Haut du corps		Travail sur 30sec	

4		Montées de genoux (en déplacements ou sur place)	→	5		Bonds horizontaux 2 appuis > Marquer un temps d'arrêt à chaque bond	→	6		Burpees sans bond à la fin	Retour vers 1
Fléchisseurs jambes - tronc		Travail sur 30sec		Bas du corps		Travail sur 30sec		Haut du corps – Bas du corps		Travail sur 30sec	