

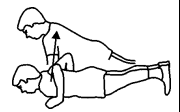




<u>Période / Date</u>	Fiche S7-2	<u>Durée / lieu</u>	45mn / Extérieur	E-SPORTING-COACH http://www.e-s-c.fr
<u>Préparateur</u>		<u>Athlète(s)</u>		

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

Vitesse (15mn)		Effort	Récup.	Repos.
Accélérations avec mise en action préalable				
1		> Course avec exercice préalable sur 10m puis sprint 10m > 6 répétitions de (Effort / Récup.) + Repos > Exos préalables : montées de genoux / talons – fesses / course arrière	-	1 mn semi active* 4 mn semi active*
Accélérations avec aide facilitatrice				
2		> Saut de haie (de face ou côté) + accélération sur 10m > 4 répétitions de (Effort / Récup.) + Repos	-	1 mn semi active -

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

<u>Circuit training à objectif FORCE - ENDURANCE</u>		<u>Charge / intensité de l'effort</u>	<u>Nombres de tours</u>	<u>Repos entre ateliers</u>	<u>Repos entre tours</u>				
		Moyenne	3 (durée totale = 9 mn)	30 sec	-				
1		> Varier la largeur des mains à chaque tour	→ 2		> Relevé de chaise sur 1 jambe > Alternier de jambe à chaque fois	→ 3		> Résister à la descente > Se faire aider pour la remontée	Retour vers 1
Pompes	Travail sur 30 sec		Quadriceps	Travail sur 30 sec		Ischios	Travail sur 30 sec		