
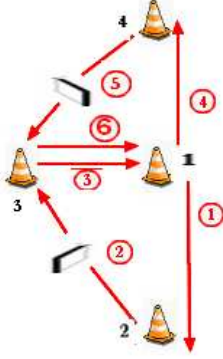





Période / Date		Type	
Libellé	Séance mixte : vitesse – vivacité - puissance		
Durée	30 mn	Athlète(s)	
Lieu	Extérieur	Préparateur	E-SPORTING-COACH

Atelier / Exercice (30mn)		Effort	Récup.	Repos.	
Vivacité					
1		>> Parcours de vivacité > 1 en arrière / 2 en avant (+ saut de haie 40cm) / 3 en latéral / 4 en avant / 5 en arrière (+ saut de haie 40cm) / 6 en latéral > Distance entre plots 2 et 4 : 6m / entre plots 1 et 3 : 3m > 2 séries de [4 répétitions de (Effort / Récup.) + Repos]	2 tours vitesse max	1 mn semi active	3 mn semi active
Puissance force jambes					
2		>> Bonds sur banc 1 appui en alternance > Propulsions verticales 1 appui > Hauteur du banc 50cm > Se repositionner correctement avant chaque bond > 4 répétitions de (Effort / Récup.) + Repos	10 bonds	30 sec	2 mn
3		>> Chute arrière et poussée 1 jambe pour se relever > Changer de jambe à chaque fois > Réaliser l'exercice sur un tapis > 4 répétitions de (Effort / Récup.) + Repos	10 mvts	30 sec	2 mn
4		>> Bonds par dessus haies > Haies de 50 cm > Bloquer entre chaque bond > 4 répétitions de (Effort / Récup.) + Repos	10 bonds	30 sec	2 mn