
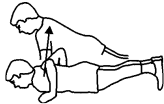






Période / Date	Semaine 1 – Séance 1	Durée / lieu	1h40 / Gymnase	E-SPORTING-COACH http://www.e-s-c.fr
Préparateur		Athlète(s)		







Partie Préparation Physique (50mn)

Circuit training à objectif FORCE	Charge / intensité	Nombres de tours	Repos entre ateliers	Repos entre tours
PUISSANCE	Elevée	3	45sec	4mn

CIRCUIT (40mn)


	Echauffement : corde à sauter ou déplacements + mvts articulaires (épaules, tronc, hanches) + mvts musculaires (pompes, flexions...) + étirements	DEBUT	1		>> Varier la largeur des mains à chaque tour	→	2		>> Modifier l'exercice à chaque tour (droits et obliques)	→	
Echauffement	10mn			Pompes	30sec			Abdominaux	30sec		
3		>> Alternier de jambe à chaque tour	→	4		>> Avec MDB 5Kg, réaliser une flexion – extension coordonnée des bras et jambes	→	5		>> Frappes puissantes au sac	FIN
Flexions sur 1 jambe	30sec			Lancer MDB	30sec			Frappes spécifiques	30sec		


Etirements (2x 30sec par exercices = 10mn)


					
Quadriceps	Ischios	Pectoraux	Dos	Epaules	Epaules / bras

Partie Préparation Technico-tactique (50mn)

Echauffement spécifique		10mn	Fin de séance		10mn
Partenariat	X	Bondissements		Renforcement musculaire	
Déplacements	X	Jeux généraux		Etirements	X
Corde		Jeux spécifiques		Retour au calme	X
Shadow	X	Etirements actifs			

Situations à rôles déterminés (15mn)							
		Thèmes	Attaques : Variation des lignes d'attaques				
		Temps Effort	1mn30	Temps repos	1mn	Changement de rôle	oui
1	A	Enchaînements 3 coups des 2 jambes en touchant sur au moins 2 lignes différentes et en incluant un décalage					
	B	Enchaînements 3 coups des 2 jambes en touchant sur au moins 2 lignes différentes et en incluant un débordement					
2	A	Enchaînements 4-5 coups des 2 jambes en touchant sur au moins 3 lignes différentes et en incluant deux décalages					
	B	Enchaînements 4-5 coups des 2 jambes en touchant sur au moins 3 lignes différentes et en incluant un décalage et un débordement					
3	A	Enchaînements 4-5 coups mêlant PI et PO en variant les lignes et en incluant un décalage					
	B	Enchaînements 4-5 coups mêlant PI et PO en variant les lignes et en incluant un débordement					

Assauts à thème (5mn)							
		Thèmes	Attaques : Variation des lignes d'attaques				
		Temps Effort	2mn	Temps repos	1mn	Changement de rôle	non
1	A	Libre : marque 1 point celui qui touche 2 lignes différentes dans un enchaînement en essayant d'inclure un décalage					
	B						
2	A	Libre : marque 1 point celui qui touche 2 lignes différentes dans un enchaînement en essayant d'inclure un débordement					
	B						

Assauts libres (9mn)							
		Thèmes	Aucun				
		Temps Effort	2mn	Temps repos	1mn	Changement de rôle	non
3 reprises en libre							