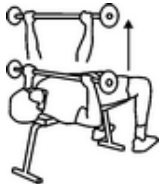




Période / Date	Semaine 2 – Séance 2	Durée / lieu	35mn / Gymnase	E-SPORTING-COACH http://www.e-s-c.fr
Préparateur		Athlète(s)		







Circuit training à objectif FORCE-DYNAMIQUE	Charge / intensité	Nombres de tours	Repos entre ateliers	Repos entre tours
	Haute	6	-	-

Temps de réalisation du circuit hors échauffement : 6 - 8 mn

Echauffement : corde à sauter ou déplacements + mvts articulaires (épaules, tronc, hanches) + mvts musculaires (pompes, flexions...) 10mn

1		6 répétitions dynamiques > alternative : pompes	→	2		10 bonds	→	3		6 enchaînements	Retour vers 1
Développé couché	60% du Max			Bonds par-dessus haies 50 cm	Bondir – bloquer – se retourner – bondir ...			Enchaînements spécifiques	DAV – DAR – FAV – ChAR frontal		

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

					
Quadriceps	Ischios	Pectoraux	Dos	Epaules	Epaules / bras