



Période / Date	Semaine 3 – Séance 1	Type	
Libellé	Vitesse – Puissance lactique – Puissance aérobie		
Durée	1h20	Athlète(s)	
Lieu	Salle	Préparateur	

Partie Préparation Physique (20mn)


Echauffement		10mn	Fin de séance		10mn
Courses	X	Bondissements		Renforcement musculaire	
Déplacements	X	Jeux généraux		Etirements	X
Corde	X	Jeux spécifiques		Retour au calme	X
Mvts musculaires	X	Etirements actifs	X		

Vitesse (10mn)

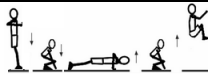

Atelier / Exercice			Effort	Récup.	Repos.
1		>> A réaliser au sac ou en leçon : 2 séries de [4 x (Effort = enchaînement 4/5 coups) / Récup.] + Repos	3-7sec vitesse max	20sec semi active	3mn semi active

Partie Préparation Technico-tactique (15mn)


Situations à rôles déterminés (15mn)

	Thèmes	Attaques : Attaques par enchaînements 3-4 coups en pieds				
	Temps W	1mn30	Temps repos	1mn	Changement de rôle	oui
1	A	Enchaînements 3-4 coups même jambe				
	B	Organisation défensive + contre-attaque ou riposte pieds				
	A					
2	A	Enchaînements 3-4 coups JAV – JAR ou JAR - JAV				
	B	Organisation défensive + contre-attaque ou riposte pieds				
	A					
3	A	Enchaînements 3-4 coups des deux jambes				
	B	Organisation défensive + contre-attaque ou riposte pieds				
	A					


Partie Préparation Physique (43mn)**Puissance lactique (14mn)**

Intensité de W	Maximale sur temps imparti	Nb de tours	2	Récup. entre ateliers	10sec passives	Repos entre tours	4mn passives
1	Burpees						
			20sec				
2							
						>> Pas de temps d'arrêt entre les coups	20sec
3	Navettes						
	>> Navettes entre 2 plots espacés de 5m		20sec				
4							
						>> Pas de temps d'arrêt entre les coups	20sec
5	Montées de genoux						
			20sec				
6							
						>> Pas de temps d'arrêt entre les coups	20sec

Puissance aérobie (7mn)

Atelier / Exercice			Effort	Récup.	Repos.
1		>> Situation d'opposition 14 x (Effort / Récup.) Effort = Accélérations en pieds / Récup. = Boxe libre rythme lent	10sec Rythme élevé	20sec Rythme lent	-

Assauts libres (12mn)

	Thèmes	<u>Aucun</u>				
	Temps W	2mn	Temps repos	1mn30	Changement de rôle	non
3 reprises en libre						