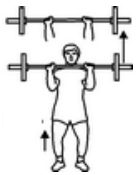

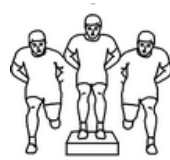


<u>Période / Date</u>	Semaine 3 – Séance 2	<u>Durée / lieu</u>	50mn / Gymnase	E-SPORTING-COACH http://www.e-s-c.fr
<u>Préparateur</u>		<u>Athlète(s)</u>		







Circuit training à objectif ENDURANCE de force dynamique	Charge / intensité Très haute	Nombres de séries 3	Nombres de tours par séries 3	Repos entre séries 5mn semi active
---	---	-------------------------------	---	--

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

Temps de réalisation du circuit hors échauffement : 30mn

1		> Fléchir les jambes légèrement et faire une extension complète des bras et jambes simultanément (sans bondir) – Revenir en position de départ > Charge : doit engendrer une douleur musculaire sans nuire au mouvement (10 à 25Kg)	Récup. = 10 sec	2		> Chercher à faire des doubles tours	Récup. = 10 sec	3		> Répéter « montée pied droit – montée pied gauche – descente pied droit – descente pied gauche – montée pied gauche – montée pied droit... »	Récup. = 10 sec
	Jetés avec impulsions	W = 20 sec			Corde à sauter	W = 20 sec			Travail de pieds sur step	W = 20 sec	

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

					
Quadriceps	Ischios	Pectoraux	Dos	Epaules	Epaules / bras