






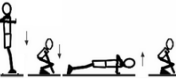





Période / Date	Semaine 3 – Séance 3	Type	
Libellé	FORCE EXPLOSIVE PMA		
Durée	1h20	Athlète(s)	
Lieu	Salle	Préparateur	

**Partie Préparation Physique (40mn)**

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


**Circuits (30mn)**

Intensité d'Effort	Max	Nb de tours	Bloc 1 : 1 Bloc 2 : 2	Récup entre ateliers	Bloc 1 : 1mn30 Bloc 2 : 30sec	Repos entre blocs	3mn
<b>Bloc 1 (Force vitesse) 15mn</b>							
1	Bras			2	Sac poings		
	>> Enchaîner 4 pompes pliométriques suivies de 10sec de récupération	1mn			>> Enchaîner 4 coups rapides en PO suivis de 10sec de récupération (déplacements)	1mn	
3	Cuisses			4	Sac pieds		
	>> Enchaîner 4 bonds par-dessus des haies 40cm suivis de 10sec de récupération	1mn			>> Enchaîner 4 coups rapides en PI suivis de 10sec de récupération (déplacements)	1mn	
5	Mollets			6	Sac pieds		
	>> Enchaîner 10 sauts jambes tendues suivis de 10sec de récupération	1mn			>> Enchaîner 4 moitiés de tour (180°) autour du sac + 1 fouetté suivis de 10sec de récupération (déplacements)	1mn	
<b>Bloc 2 (Puissance aérobie) 12mn</b>							
1	Bras et jambes			2	Sac libre		
	>> Burpees pendant 10sec suivies de 10sec de récupération	1mn			>> Boxe libre à rythme intensif pendant 10sec suivie de 10sec de récupération (déplacements)	1mn	
3	Bras et jambes			4	Assaut libre		
	>> Burpees pendant 10sec suivies de 10sec de récupération	1mn			>> Assaut rythme intensif	1mn	


**Partie Préparation Technico-tactique (40mn)**

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	Défense : Ripostes par enchaînements 2-4 coups				
	Temps W	1mn30	Temps repos	1mn	Changement de rôle	oui
1	A	Attaque en enchaînement de 3-4 coups PI-PO				
	B	Organisation défensive + contre-attaque ou riposte 2-4 PI				
	A					
2	A	Attaque en enchaînement de 3-4 coups PI-PO				
	B	Organisation défensive + contre-attaque ou riposte 2-4 PI				
	A					
3	A	Attaque en enchaînement de 3-4 coups libre				
	B	Organisation défensive + contre-attaque ou riposte 2-4 PI				
	A					

**Assauts libres (9mn)**

	Thèmes	Aucun				
	Temps W	2mn	Temps repos	1mn	Changement de rôle	non
3 reprises en libre						