





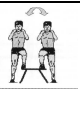




Période / Date	Semaine 7 – Séance 2	Type	
Libellé	Force vitesse (isométrique / pliométrique - spécifique)		
Durée	1h10	Athlète(s)	
Lieu	Salle	Préparateur	

Partie Préparation Physique (1h)


Echauffement		15mn	Fin de séance		15mn
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		

Circuits (30mn)

Intensité de W	100%	Nb de tours	2	Récup. Entre ateliers	1mn30	Repos entre blocs	3mn
1	Isométrie + spécifique		2	2		Pliométrique + spécifique	
	> 3 x [Chaise iso = 10sec + Enchaînement boxe = 10sec + Récup. = 10sec]		1mn30		> 3 x [Bonds 2 appuis haies 40cm = 10sec + Enchaînement boxe = 10sec + Récup. = 10sec]		1mn30
	Enchaînement = FAV bas - ChAV médian (sans reposer) - FAR bas - FAR haut (sans reposer) - RevAV				Enchaînement = FAV médian - ChAV bas (sans reposer)- DAV - ChAR tournant		
3	Isométrie + spécifique		2	2		Pliométrique + spécifique	
	> 3 x [Flexion iso 1 jambe 45° = 10sec + Enchaînement boxe = 10sec + Récup. = 10sec]		1mn30		> 3 x [Bonds latéraux 1 appui sur banc = 10sec + Enchaînement boxe = 10sec + Récup. = 10sec]		1mn30
	Enchaînement (même jambe que ci-dessus) = Fouetté bas - chassé médian (sans reposer) - fouetté haut				Enchaînement = RevAV haut - FAV bas (sans reposer) - ChAR frontal - RevAR latéral		

Partie Préparation Technico-tactique (10mn)

Assauts libres (9mn)

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