




<u>Période / Date</u>	Semaine 7 – Séance 3	<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, troncs, hanches) + mvts musculaires (pompes, flexions...) 10mn

Temps de réalisation du circuit hors échauffement : 30mn

1		> Jambes fléchies et bras tendus vers le sol, faire une extension complète des bras et jambes simultanément (sans bondir) – Revenir en position de départ > Charge : doit engendrer une résistance sans nuire au mouvement (5 – 10Kg)	Récup. = 10 sec	2		> Fouettés AV = 10sec / fouettés AR = 10sec	Récup. = 10 sec	3		10 haies 20cm >> Passage 1 appui – reposer les 2 appuis entre les haies	Récup. = 10 sec

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

					
Quadriceps	Ischios	Pectoraux	Dos	Epaules	Epaules / bras