

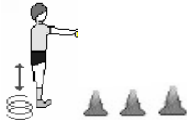
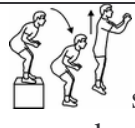
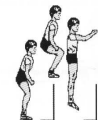








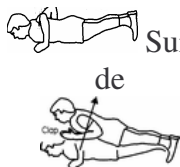





Période / Date				Durée / lieu		1h / Gymnase		E-SPORTING-COACH			
Préparateur				Athlète(s)				http://www.e-s-c.fr			
Circuit training à objectif FORCE EXPLOSIVE			Charge / intensité		Nombres de tours		Repos entre ateliers		Repos entre tours		
			Max		1		1'30''		-		
		L'échauffement se fera en réalisant des mouvements articulaires (épaules, tronc, hanches) et des exercices musculaires sur les ateliers	DEBUT	1	 suivi de 	>> Position statique sur pointes de pieds 10'' suivie de 3 bonds jambes tendues suivis de 10'' de récupération > Lest 5Kg possible pour la position statique	→	2	 suivi de 	>> Saut en contrebas 40cm suivi de 3 bonds par-dessus des haies 40cm suivis de 10'' de récupération	→
Echauffement		15mn		Mollets		Travail sur 1'30		Cuisses		Travail sur 1'30	
3		>> Position statique 30'' position faciale / 30'' position latérale à gauche / 30'' position latérale à droite	→	4		>> 4 pompes pliométriques suivies de 10'' de récupération	→	5	 Suivi de 	>> Position statique jambes fléchies et bras en extension 10'' suivie de 3 flexion extension bras – jambes suivies de 10'' de récupération > Lest 5Kg possible pour la position statique	→
Gainage		Travail sur 1'30		Bras		Travail sur 1'30		Bras et jambes		Travail sur 1'30	
6		>> 10 sauts jambes tendues suivis de 10'' de récupération	→	7	 Suivi de 	>> Position statique en chaise 10'' suivie de 3 bonds genoux - poitrine suivies de 10'' de récupération > Lest 5Kg possible pour la position statique	→	8		>> Mouvements dynamiques pour grand droit et obliques	→
Mollets		Travail sur 1'30		Cuisses		Travail sur 1'30		Gainage		Travail sur 1'30	
9	 Suivi de 	>> Position statique en appui facial 10'' suivie de 3 pompes claquées ou dynamiques suivies de 10'' de récupération	→	10		>> 4 Burpees suivies de 10'' de récupération	FIN			>> Etirements passifs sur tous les groupes musculaires	
Bras		Travail sur 1'30		Bras et jambes		Travail sur 1'30		Etirements		10mn	