Période / Date		Type	
Libellé	Force vitesse (pliométrie)		
Durée	1h	Athlète(s)	
Lieu	Salle ou extérieur	Préparateur	E-SPORTING-COACH

Echauffement			15’	Fin de séance	10’
Ateliers		Bondissements		Renforcement musculaire	
Déplacements	X	Jeux généraux		Etirements	X
Corde	X	Jeux spécifiques		Retour au calme	X
Mvts musculaires	X	Etirements actifs			

Circuit							
Intensité de W	Max.	Nb de tours	1 à 2	Récup. entre ateliers	2’	Repos entre tours	-

1	Qualité d’appuis / proprioception		2	Bonds par-dessus haies 50cm (puissance jambe)	
	!! maintenir le buste droit et le bassin fixé 3 x (>> 30m genoux-poitrine + Récup. >> 30m talons-fesses + Récup. >>30m jambes tendues + Récup. >> Récup = retour marché en déroulant sur le pied complet)			4 x (10 bonds pieds joints + Récup.) >> Récup = retour marché	
3	Pompes bras écartés		4	Bonds par-dessus haies 15cm (puissance pied)	
	4 x (8 pompes écartés + Récup.) >> Récup = 20’’ >> Décoller les mains de l’appui lors de la poussée >> W sur plan incliné épaules plus hautes que les pieds (70 à 100cm)			4 x (10 bonds pieds joints sans flexion des jambes + Récup.) >> Récup = retour marché	
5	Foulées bondissantes		6	Pompes bras serrés	
	4 x (10 bonds pieds alternés + Récup.) >> Droit – gauche – droit -.gauche … >> Droit – droit – gauche – gauche … >> Droit – gauche – gauche – droit … >> Gauche – droit – droit – gauche … >> Récup = retour marché			4 x (8 pompes serrés + Récup.) >> Récup = 20’’ >> Décoller les mains de l’appui lors de la poussée >> W sur plan incliné épaules plus hautes que les pieds (70 à 100cm)	