



Période / Date		Type	
Libellé	Force puissance		
Durée	1h15	Athlète(s)	
Lieu	Escalier (30 à 50 marches)	Préparateur	E-SPORTING-COACH

Echauffement		15'	Fin de séance		15'
Courses	X	Bondissements		Courses de récupération	X
Déplacements		Jeux généraux		Etirements	
Corde		Jeux spécifiques		Retour au calme	X
Mvts musculaires	X	Etirements actifs			

Atelier / Exercice			W	Récup.	Repos.
1		>> 2 à 3 séries de 5 x (montée + Récup.) L'effort doit durer environ 20 à 30''	Maxi	1'	4'
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					