

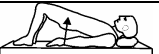


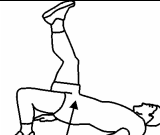



|                |                         |             |   |
|----------------|-------------------------|-------------|---|
| Période / Date |                         | Type        |  |
| Libellé        | Gainage statique stable |             |   |
| Durée          | 30'                     | Athlète(s)  |   |
| Lieu           | Salle                   | Préparateur | E-SPORTING-COACH  |

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

| Circuit gainage  |  |                       |       |   |  |
|--|--|-----------------------|-------|---|--|
| Intensité de W   | -  | Nombre de Répétitions | 3 à 6 | Récup. entre répétitions et exercices   | 20''   |
| 1  | Gainage antérieur  |                       |       | 2   | Gainage postérieur   |
|    | >> Maintien en position statique                         | 10''<br>à<br>40''     |       |    | >> Maintien en position statique<br>10''<br>à<br>40''                                      |
| 3  | Gainage latéral  |                       |       | 4   | Gainage antérieur  |
|    | >> Maintien en position statique<br>>> Faire les 2 cotés | 10''<br>à<br>40''     |       |    | >> Maintien en position statique sur 3 appuis<br>>> Faire les 2 cotés<br>10''<br>à<br>40'' |
| 5  | Gainage postérieur                                       |                       |       | 6   | Gainage latéral  |
|  | >> Maintien en position statique<br>>> Faire les 2 cotés | 10''<br>à<br>40''     |       |  | >>> Maintien en position statique<br>>> Faire les 2 cotés<br>10''<br>à<br>40''             |