



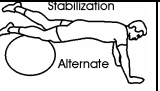




Période / Date		Type	
Libellé	Gainage statique en instabilité		
Durée	30'	Athlète(s)	
Lieu	Salle	Préparateur	E-SPORTING-COACH

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'' à 40''		>> Maintien en position statique	10'' à 40''
3	Gainage latéral		4	Gainage antérieur	
	>> Maintien en position statique >> Faire les 2 cotés	10'' à 40''		>> Maintien en position statique sur 3 appuis >> Faire les 2 cotés	10'' à 40''
5	Gainage postérieur		6	Gainage latéral	
	>> Maintien en position statique >> Faire les 2 cotés	10'' à 40''		>>> Maintien en position statique >> Faire les 2 cotés	10'' à 40''