

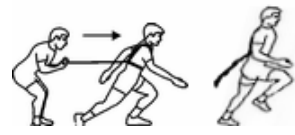



Période / Date		Type	
Libellé	SUR ACCELERATIONS		
Durée	1h	Athlète(s)	
Lieu	Extérieur ou gymnase	Préparateur	E-SPORTING-COACH

Echauffement		20mn	Fin de séance		15mn
Courses	X	Bondissements		Renforcement musculaire	
Déplacements	X	Jeux généraux		Etirements	X
Corde		Jeux spécifiques		Retour au calme	
Mvts musculaires	X	Etirements actifs	X		

Atelier / Exercice			W	Récup.	Repos.
Démarrages et sur accélérations					
1		> Démarrage et accélération 20m en descente (5-8%) > 4 répétitions de (W / Récup.) + Repos	20 m vitesse max	1'30 semi active	4' semi active
Démarrages / Accélérations avec largage					
2		> Accélération en étant retenu puis lâché (partenaire, élastique...) > La retenue peut être totale (isométrie) sur 2-3sec puis relâchée ou progressive > 4 répétitions de (W / Récup.) + Repos	3 - 7'' vitesse max	1'30 semi active	4' semi active
Sur accélérations					
3		> Sur accélération 50 m en descente (5-8%) > 4 répétitions de (W / Récup.) + Repos	50 m vitesse max	3' semi active	-



Les périodes de récupérations entre exercices peuvent être la marche, les étirements actifs, des exercices techniques réalisés lentement, l'imagerie mentale...