

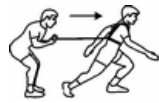




Période / Date		Type	
Libellé	DEMARRAGES – ACCELERATIONS CONTRE RESISTANCE ET LARGAGE		
Durée	1h	Athlète(s)	
Lieu	Extérieur ou gymnase	Préparateur	E-SPORTING-COACH

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.	
<b>Démarrages / Accélérations avec contrainte frénatrice et largage</b>					
1		> Démarrage et accélération 10m avec MDB (3 kg) et largage de celui-ci après quelques foulées > 4 répétitions de (W / Récup.) + Repos	10m vitesse max	1'30 semi active	4' semi active
2		> Accélération 20m contre résistance (chariot, partenaire, parachute, élastique) > 4 répétitions de (W / Récup.) + Repos  ATTENTION : le temps mis pour parcourir la distance choisie avec la résistance ne doit pas excéder 20% du temps mis sans contrainte	3 - 7'' vitesse max	1'30 semi active	4' semi active
3		> 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
4		> Accélération 10m après départ assis + saut de haies > 4 répétitions de (W / Récup.) + Repos	3 - 7'' vitesse max	1'30 semi active	4' semi active



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