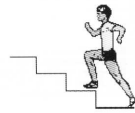
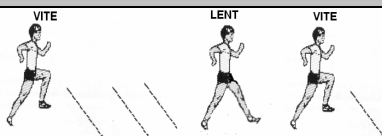
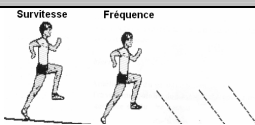


Période / Date		Type	
Libellé	FREQUENCE GESTUELLE en CONTREVITESSE, – VITE – LENT – VITE OU SURVITESSE		
Durée	1h	Athlète(s)	
Lieu	Extérieur ou gymnase	Préparateur	E-SPORTING-COACH

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.
Fréquence en contre vitesse					
1		> Course sur petites marches > 3 répétitions de (W / Récup.) + Repos	3 - 7'' vitesse max	1' – 1'30 semi active	4' semi active
Fréquence en vite – lent - vite					
2		> 3'' en vitesse max – 3'' en course lente – 3'' en vitesse max > 3 répétitions de (W / Récup.) + Repos	6'' vitesse max	1' – 1'30 semi active	4' semi active
Fréquence en survitesse					
3		> Passages entre lattes en survitesse > 3 répétitions de (W / Récup.) + Repos	3 - 7'' vitesse max	1' – 1'30 semi active	4' semi active



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