
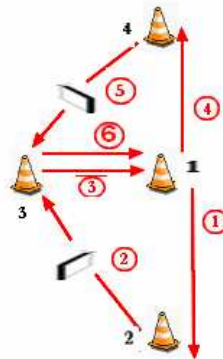




Période / Date		Type	
Libellé	SÉANCE MIXTE		
Durée	1h	Athlète(s)	
Lieu	Extérieur ou gymnase	Préparateur	E-SPORTING-COACH

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.	
Vivacité					
1		<p>> Parcours de vivacité</p> <p>> 1 en arrière / 2 en avant (+ saut de haie 40cm) / 3 en latéral / 4 en avant / 5 en arrière (+ saut de haie 40cm) / 6 en latéral</p> <p>> Distance entre plots 2 et 4 : 6m / entre plots 1 et 3 : 3m</p> <p>> 4 répétitions de (W / Récup.) + Repos</p>	4 tours vitesse max	1' semi active	4' semi active
Démarrages / Accélérations avec largage + fréquence					
2		<p>> Accélération 10m en étant retenu complètement (isométrie) puis lâché (partenaire, élastique...) + fréquence 20m entre lattes 1m</p> <p>> 4 répétitions de (W / Récup.) + Repos</p>	7'' vitesse max	1'30 semi active	4' semi active
Sprints					
3		<p>> Sprints sur 50m</p> <p>> 4 répétitions de (W / Récup.) + Repos</p>	50m vitesse max	2' 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...