
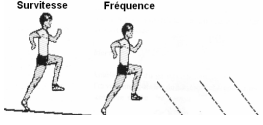
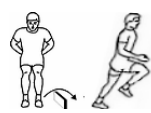



Période / Date		Type	
Libellé	SÉANCE MIXTE		
Durée	1h	Athlète(s)	
Lieu	Extérieur ou gymnase	Préparateur	E-SPORTING-COACH

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.	
<b>Surfréquence</b>					
1		> Passages entre lattes en survitesse > 3 répétitions de (W / Récup.) + Repos	3 - 7'' vitesse max	1'30 semi active	4' semi active
<b>Démarrages / Accélérations facilitée</b>					
2		> Saut de haie (de face ou côté) + accélération sur 10m > 4 répétitions de (W / Récup.) + Repos	10m vitesse max	1' semi active	4' semi active
<b>Skipping en déplacement</b>					
3		> Montées de genoux (1 ou les 2) > Possibilité de tenir un MDB pour bien maintenir le buste droit > 4 répétitions de (W / Récup.) + Repos	3 - 7'' vitesse max	1' 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...