



Période / Date		Type	
Libellé	Vitesse gestuelle – Variation de charges		
Durée	1h30	Athlète(s)	
Lieu	Extérieur	Préparateur	E-SPORTING-COACH

Echauffement		15'	Fin de séance		15'
Courses	X	Bondissements		Course de récupération	
Déplacements		Jeux généraux		Etirements	X
Corde		Jeux spécifiques		Retour au calme	
Mvts musculaires	X	Etirements actifs	X		

Atelier / Exercice		W	Récup.	Repos
1	 <p>>> Travail en sprints – Charges variables > <i>Charge normale : travail sur plat</i> > <i>Charge allégée : travail en descente (7% max càd 7cm pour 1m)</i> > <i>Charge alourdie : travail en montée (7% max càd 7cm pour 1m)</i></p> <p><u>OPTION 1 :</u> > Série 1 – charge allégée : 1 à 4 x (W / Récup.) Repos > Série 2 et 3 – charge normale : 1 à 4 x (W / Récup.) Repos > Série 4 – charge alourdie : 1 à 4 x (W / Récup.) W = Sprint 40m env. départ lancé Récup. = Marche, trot, étirements actifs Repos = Récupération puis déplacements et exercices en décomposant un mouvement (marche en montant les genoux , marche en déroulant le pied talon-pointe etc...)</p> <p style="text-align: center;">OU</p> <p><u>OPTION 2 :</u> > 1 à 4 séries de (W avec charge allégée + Récup. + W avec charge normale + Récup. + W avec charge normale + Récup. + W avec charge alourdie + Repos) W = Sprint 40m env. départ lancé Récup. = Marche, trot, étirements actifs Repos = Récupération puis déplacements et exercices en décomposant un mouvement (marche en montant les genoux , marche en déroulant le pied talon-pointe etc...)</p>	6-7'' Vitesse maxi	2' Semi active	8' Passive puis semi active