

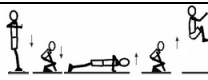







Période / Date		Type	
Libellé	Endurance de Vitesse – Capacité lactique – Capacité aérobie		
Durée	1h30	Athlète(s)	
Lieu	Salle	Préparateur	E-SPORTING-COACH

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

Endurance de vitesse (12mn)						
Atelier / Exercice				W	Récup.	Repos.
1		>> 3 séries de 4 x (W / Récup.)  >> Frappes sans arrêt pendant le temps de W : DAV, DAR, FAV, FAR, DAV-DAR, DAV-FAV etc...		15-20'' Vitesse maxi	20-30'' passive	3' semi-active

Capacité lactique (9mn)							
Intensité de W	Légèrement sous-maximale	Nb de tours	1	Récup. entre ateliers	30'' passives	Repos entre tours	-
1	Burpees			2	Sac poings		
		1'			>> Travail en puissance		1'
3	Navettes			4	Sac pieds		
	>> Navettes entre 2 plots espacés de 5m	1'			>> Travail en puissance		1'
5	Montées de genoux			6	Sac libre		
		1'			>> Travail en puissance		1'

Capacité aérobie (24mn)					
Atelier / Exercice			W	Récup.	Repos.
1		Opposition poings	2'	-	
2		Shadow	2'	-	
3		Oppositions pieds	2'	-	
4		Shadow	2'	-	
5		Opposition libre	2'	-	
6		Shadow	2'	-	
7		Opposition poings	2'	-	
8		Shadow	2'	-	
9		Oppositions pieds	2'	-	
10		Shadow	2'	-	
11		Opposition libre	2'	-	
12		Shadow	2'	-	