


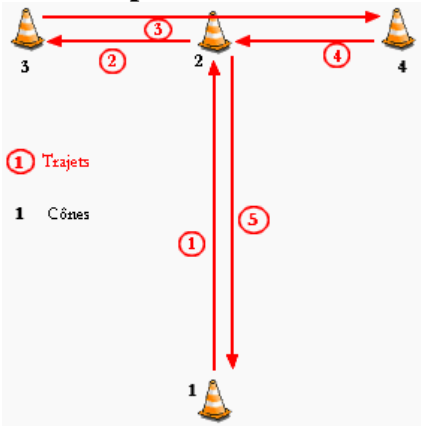
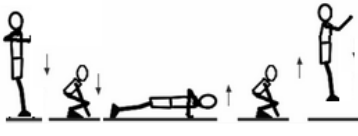
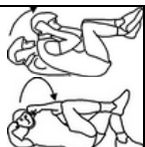








Période / Date	Transition – Eté	Type	
Libellé	Vivacité Puissance		
Durée	1h00	Athlète(s)	
Lieu	Extérieur	Préparateur	<b>E-SPORTING-COACH</b>

Atelier / Exercice		Effort	Récup.	Repos
1	 <b>Echauffement :</b> >> Déplacements dans tous les sens sur 2mn + 10 flexions + 10 pompes + 10 abdos + déplacements en navettes (5m) sur 2mn + 5 montées de genoux contre résistance + 5 talons fesses contre résistance + déplacements en croix sur 2mn + 3 sauts extension + 4 sprints navettes (5m)	10mn	-	3mn
2	 <b>Vitesse de déplacement / Vivacité :</b>  ➤ Distance entre plots 1 et 2 : 10m ➤ Distance entre plots 3 et 4 : 10m >> Forme d'exécution : Sprint sur trajet 1 - pas chassés sur trajet 2 - sprint sur trajet 3 - pas chassés sur trajet 4 - course arrière sur trajet 5 >> 5 x (1 parcours + Récup.)	Env. 15sec	1 mn en dépla- cements lents	3mn
3	 <b>Puissance :</b> >> Burpees >> 5 x (5 burpees + Récup.)	Env. 10sec	1 mn en dépla- cements lents	3mn
4	 <b>Abdominaux dynamiques :</b> >> Entre 100 et 200 abdos au total >> Droits et obliques >> Par séries de 10 à 25 suivant le niveau individuel	-	-	-

## Etirements (2x 30sec par exercices)

					
Mollets	Quadriceps	Ischios	Adducteurs	Epaules	Dos