








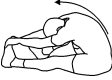


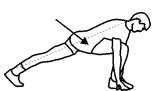






Période / Date	Séance 5-1	Type	
Libellé	Vitesse de démarrage Capacité lactique		
Durée	1h15	Athlète(s)	
Lieu	Intérieur	Préparateur	E-SPORTING-COACH

Atelier / Exercice		Travail	Récup.	Repos.	
Echauffement / 15mn					
Courses ou déplacements + mvts articulaires (épaules, tronc, hanches) + mvts musculaires (pompes, flexions...)					
Vitesse de démarrage et fréquence / 15mn					
1		4 x (Démarrage et accélération 10m avec MDB (3 kg) et largage de celui-ci après 4m + course relâchée sur 10m + Récup. passive 1mn)	Vitesse max	Passive	3mn semi-active*
2		4 x (Démarrage sur 5m puis passage entre 12 lattes espacées de 1m + course relâchée sur 10m + Récup. passive 1mn)	Vitesse max	Passive	3mn semi-active*

* les temps de repos s'effectueront en se faisant des passes pour les sports de balle, shadow en boxe, etc.

Atelier / Exercice		Travail	Récup.	Repos.	
Capacité lactique / 25mn					
1		4 x (45 sec d'efforts suivis de 1mn de récup passive) > Navettes entre plots espacés de 10m	Rythme max	Passive	3mn passive
2		4 x (45 sec d'efforts suivis de 1mn de récup passive) > Frappes poings au sac de frappe – les frappes sont puissantes et continues	Rythme max	Passive	3mn passive

Etirements assis (2 à 3 x 30sec par exercice)					
					
Epaules / bras	Epaules	Pectoraux	Dos	Dos	Ischios
					
Dos + Ischios	Psoas	Quadriceps	Fessiers lombaires	Adducteurs	Abducteurs / fessiers