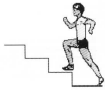
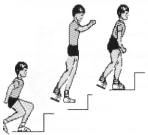
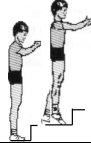
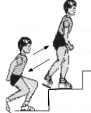
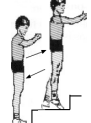


Période / Date		Type	
Libellé	Force puissance		
Durée	1h	Athlète(s)	
Lieu	Escalier (marches standards)	Préparateur	E-SPORTING-COACH

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

Atelier / Exercice		Travail	Récup.	Repos.
1	 Sur 2 marches (cuisses) : 3 x (8 bonds sur 1 jambe, départ et arrivée pied à plat + récup. 1mn) – A faire pour les deux jambes	Explosif	Passive	
2	 Sur 1 marche (mollets) : 3 x (8 bonds sur 1 jambe, départ pied à plat et arrivée sur la pointe + récup. 1mn) – A faire pour les deux jambes	Explosif	Passive	
3	 Sur 2 marches (cuisses) : 3 x (8 sauts contrebas – sauts contrehaut enchainés 1 jambe, départ et arrivée pied à plat + récup. 1mn) – A faire pour les deux jambes	Explosif	Passive	
4	 Sur 1 marche (mollets) : 3 x (8 sauts contrebas – sauts contrehaut enchainés 1 jambe, départ et arrivée sur la pointe du pied + récup. 1mn) – A faire pour les deux jambes	Explosif	Passive	