

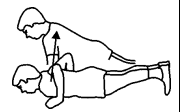




Période / Date	Séance S7-2	Durée / lieu	45mn / Extérieur	E-SPORTING-COACH
Préparateur		Athlète(s)		

Circuit training à objectif RENFORCEMENT DU TRONC et PROPRIOCEPTION	Durée	Exercices de gainage	Exercices de proprioception	Organisation
	20 mn	Voir la fiche « S Abdos »	Voir la fiche « S Proprio »	Possibilité de circuit de 9 à 12 ateliers (Effort = 30sec / Récup. = 30sec)

Vitesse (15mn)				Effort	Récup.	Repos.	
Accélérations avec mise en action préalable							
1		> Course avec exercice préalable sur 10m puis sprint 10m > 6 répétitions de (Effort / Récup.) + Repos > Exos préalables : montées de genoux / talons – fesses / course arrière			-	1 mn semi active*	4 mn semi active*
Accélérations avec aide facilitatrice							
2		> Saut de haie (de face ou côté) + accélération sur 10m > 4 répétitions de (Effort / Récup.) + Repos			-	1 mn semi active	-

* Les périodes de récupérations entre exercices peuvent être la marche, les étirements actifs, des exercices techniques réalisés lentement, l'imagerie mentale...

Circuit training à objectif FORCE - ENDURANCE		Charge / intensité de l'effort	Nombres de tours	Repos entre ateliers	Repos entre tours						
		Moyenne	3 (durée totale = 9 mn)	30 sec	-						
1		> Varier la largeur des mains à chaque tour	→	2		> Relevé de chaise sur 1 jambe > Alternier de jambe à chaque fois	→	3		> Résister à la descente > Se faire aider pour la remontée	Retour vers 1
	Pompes	Travail sur 30 sec		Quadriceps	Travail sur 30 sec			Ischios	Travail sur 30 sec		