





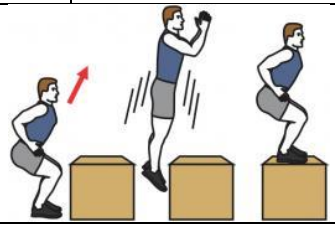


Période / Date	Période de développement	Type	
Libellé	Force puissance des membres inférieurs		
Durée	1h	Equipe	
Lieu	Gymnase	Préparateur	E-SPORTING-COACH

Début de séance		10mn	Fin de séance		10mn
Echauffement général	X	Echauffement sur ateliers	X	Gainage	X
				Etirements	X

Circuit – training : séance force des membres inférieurs

1		→	2		↓
<p>QUADRICEPS – FESSIERS : fentes latérales – dos droit – descendre la cuisse parallèle au sol et remonter dynamiquement – le genou reste derrière la pointe du pied</p>			<p>QUADRICEPS – FESSIERS : fentes arrières croisées – dos droit – descendre le genou vers l’arrière en croisant légèrement les appuis et remonter dynamiquement – cuisse avant parallèle au sol – le genou reste derrière la</p>		
6		<p>3 tours de 6 ateliers == Adapter les charges et hauteur de box en fonction du niveau individuel == 8 mouvements par jambe à chaque atelier</p> <p>Repos entre ateliers : 1mn Repos entre tours : 3mn</p>		3	
<p>ISCHIOS : talon sur la chaise - poussez le talon vers le bas sur la chaise et décoller le bassin puis redescendre - dos droit et abdos tendus.</p>			<p>ISCHIOS : à genou – buste droit – pieds bloqués par l’arrière – retenir la descente lentement</p>		
5		←	4		
<p>QUADRICEPS – FESSIERS : Sauts en contrebas sur 1 jambe - bloquer à la réception en fléchissant les genoux</p>			<p>EXPLOSIVITE JAMBES : bonds verticaux sur une box – réception pieds à plat sur la box – bloquer à la réception en fléchissant les genoux – redescendre sans bondir - aide avec les bras</p>		