
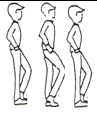
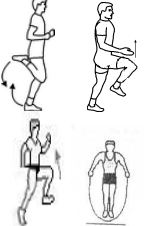





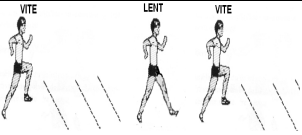
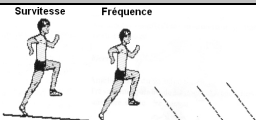


Période / Date		Type	
Libellé	Vitesse fréquence		
Durée	1h	Athlète(s)	
Lieu	Extérieur ou gymnase	Préparateur	E-SPORTING-COACH

Echauffement		20mn	Fin de séance		15mn
Courses	X	Bondissements		Course de récupération	
Déplacements		Jeux généraux		Etirements	X
Mvts musculaires	X	Etirements actifs	X	Retour au calme	

Atelier / Exercice			Travail	Récup.	Repos.
Dribbling					
1		Dribbling : mouvements des jambes en décollant à peine les pieds du sol (cf footballeurs américains) > 4 séries de [4 X (Travail / Récup.)] + Repos	3 à 7sec vitesse max	30sec semi active	4mn semi active
Skipping sur place					
2		Exercices au choix : Talons – fesses / montées de genoux / corde à sauter / course sur place en synchronisant les bras et les jambes, tout exercice avec un geste répétitif > 4 séries de [4 X (Travail / Récup.)] + Repos	3 à 7sec vitesse max	30sec semi active	4mn semi active
Skipping en déplacement					
3		Exercices au choix : Talons – fesses / montées de genoux / pas de l'oie, tout exercice avec un geste répétitif > 4 séries de [4 X (Travail / Récup.)] + Repos	3 à 7sec vitesse max	1mn semi active	4mn semi active
Skipping avec matériel					
4		Foulées dans cerceaux décalés ou alignés 10-12 cerceaux minimum pour atteindre une vitesse maximale > 4 séries de [4 X (Travail / Récup.)] + Repos	3 à 7sec vitesse max	1mn semi active	4mn semi active
5		Foulées entre lattes 10-12 lattes minimum pour atteindre une vitesse maximale > 4 séries de [4 X (Travail / Récup.)] + Repos	3 à 7sec vitesse max	1mn semi active	4mn semi active
6		Foulées entre cônes 10-12 cônes minimum pour atteindre une vitesse maximale Les cônes obligent le sportif à lever les genoux > 4 séries de [4 X (Travail / Récup.)] + Repos	3 à 7sec vitesse max	1mn semi active	4mn semi active

Fréquence en contre vitesse					
1		Course sur escaliers (petites marches) Monter les marches une par une > 4 séries de [4 X (Travail / Récup.)] + Repos	3 à 7sec vitesse max	1mn semi active	4mn semi active
Fréquence en vite – lent - vite					
2		Passage entre lattes en vite – lent - vite 10 lattes en vitesse max – 10m en course lente – 10 lattes en vitesse max > 4 séries de [4 X (Travail / Récup.)] + Repos	7sec vitesse max	1mn semi active	4mn semi active
Fréquence en survitesse					
3		Passages entre lattes en survitesse Course d'élan (plat ou descente) et passage entre 10-12 lattes > 4 séries de [4 X (Travail / Récup.)] + Repos	7sec vitesse max	1mn semi active	4mn semi active

▪ Possibilité de mixer les exercices en diminuant le nombre de séries pour chacun d'entre eux.

▪ Les périodes de récupérations entre exercices pourront être passives si elles sont de l'ordre de 30sec et semi actives pour les temps supérieurs. Les exercices pendant ces périodes peuvent être la marche, les étirements actifs, des exercices techniques réalisés lentement, l'imagerie mentale...