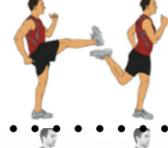
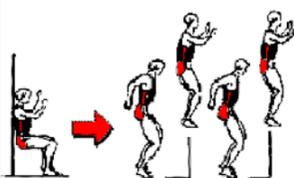


	Exercice	Illustration	Rép. Tempo	(R)epos (r)écup	Séries	Consignes
ECHAUFFEMENT	Footing Ou Vélo			10 MINUTES		à allure modérée au début en intégrant quelques sprints très courts et très rapides
	Mouvements ballistics			5 MINUTES		Insister sur membres inférieurs
	Gammes athlétisme			5 MINUTES		Pensez à la fixation de votre bloc bassin

	Exercice	Illustration	Rép. Tempo	(R)epos (r)écup	Séries	Consignes
PRENDRE 2 minutes de repos entre les différentes exercices						
1	Multi-bonds 2 jambes		10 PAS (5/COTÉ)	1'	4	Cherchez à avoir des impacts rapides et forts au sol de façon à vous propulser vers l'avant
2	Multi-bonds 1 jambe		5 SAUTS/COTÉ	1'	4	Même consignes que précédemment : maintenez votre gainage complet
3	SPRINT VERS L'AVANT	 <small>Start from the ground Move up gradually</small>	10 PAS	1'	4	MAX DE VITESSE
4	SQUAT JUMP 1 JAMBE	 <small>Jump lift knees same leg</small>	3 SAUTS/COTÉ	20"	3	Effectuer 3 sauts avec la jambe droite puis 3 sauts avec la jambe gauche prendre le repos ensuite Ne pas utiliser les bras
5	SQUAT JUMP 2 JAMBES		5 SAUTS	1'	3	REALISER 5 SQUAT JUMP AVEC 10" de repos entre chaque saut REPOS DE 1' - faire 3 séries Ne pas utiliser les bras
6	SAUT JAMBES TENDUES (avec ballon si vous avez)	 <small>throw heavy ball with legs straight</small>	3 SAUTS	1'	3	Même consignes que précédemment : maintenez votre gainage complet
7	CMJ 2 JAMBES		3 SAUTS	1'	3	Contrôlez les 3/4 de la descente lentement puis accélérez le dernier 1/4 SAUTEZ LE PLUS HAUT POSSIBLE
8	DROP JUMP 1 JAMBE VERS LE HAUT		3 SAUTS/COTÉ	1'	3	Trouvez une marche d'environ 50cm Le but est d'être rapide au sol pour sauter le plus haut possible Effectuer 3 sauts avec la jambe droite puis 3 sauts avec la jambe gauche prendre le repos ensuite
9	DROP JUMP 2 JAMBES VERS LE HAUT		5 SAUTS	1'	3	Trouvez une marche d'environ 70cm Le but est d'être rapide au sol pour sauter le plus haut possible
10	STATO DYNAMIQUE VERS L'AVANT		3 FOIS : 5" iso puis 3 multi-bonds genoux hauts vers l'avant	1'30	3	Maintenez la position iso pendant 5secondes puis enchaenez 3 bons vers l'avant avec les genoux hauts Réaliser cet enchaînement 3 fois puis prendre le repos - 3 séries
11	PROJECTION DE BALLON DEPART AU SOL	 <small>Throw before the feet touch the floor</small>	3 SAUTS	1'30	3	Réaliser 3 REPETITIONS , prendre le repos - 3 séries