

	<i>Semaine type 1</i>			<i>Semaine type 2</i>		
Lundi	Vitesse	Abdos		Travail de pieds	Gainage	Assouplissements
Mardi	Travail de pieds	Gainage	Assouplissements	Vitesse	Abdos	
Mercredi	Vitesse	Abdos		Travail de pieds	Gainage	Assouplissements
Jeudi	Travail de pieds	Gainage	Assouplissements	Vitesse	Abdos	
Vendredi	Abdos ou gainage			Abdos ou gainage		

VITESSE : à faire en début de séance.

• Echauffement physique :

Dans un premier temps bien vous échauffer : course ; flexion ; talons fesses ; montée de genoux ; pas chassés ; pas croisés ; course jambes tendues ; multibonds

• La séance de vitesse :

Faire 3 séries de 4 "exercices dynamiques", avec 30" de récupération entre exercices et 1-2' de récupération entre les séries.

Les "exercices dynamiques" peuvent être (à choisir - à varier - à mélanger éventuellement) :

Lattes (5 à 7) :

- Passer de face
- Passer de profil sans croiser les pieds
- Passer de profil en croisant les pieds
- Avec 2 appuis entre les lattes

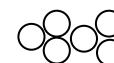
Sans matériel :

- Pour chaque exercice soit : sur place ; en avançant "droit" ; en avançant en "zigzag" : Typing ; Montée de genoux ; Talons fesses.

Egalement Jeu à blanc

Cerceaux (6 à 8) :

- Avec les différentes dispositions (voir ci-dessous) :
- Sans croiser les appuis (gauche à gauche, droite à droite ...)
- En croisant les appuis (droite à gauche, gauche à droite ...)



TRAVAIL DE PIEDS : à faire en début de séance.

Ce travail remplace l'échauffement physique.

Fonctionner avec 4 ateliers (2' par atelier ; 1 passage par atelier) :

Atelier 1 : Corde à sauter



Varié entre :

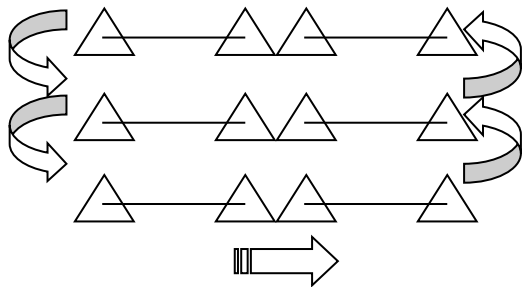
- sauts pieds joints
- sauts cloche pied
- saut en arrière
- escalier
- talons fesses
- montée de genoux
- en se déplaçant

Atelier 2 : Equilibre sur 1 pied



Tenir le plus longtemps possible en équilibre sur un pied, en effectuant des montées sur la pointe des pieds, le + haut possible

Atelier 3 : Haies basses



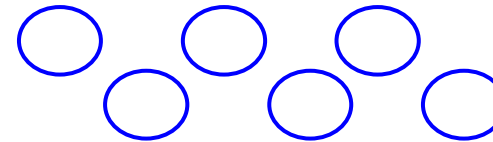
Changer de pied à chaque passage

Sauter de profil et à cloche pied

Varié entre :

- enchaîner les haies
- s'arrêter entre chaque haie
- faire des 1/2 tour pendant le saut

Atelier 4 : Cerceaux (cf. Nénuphars)

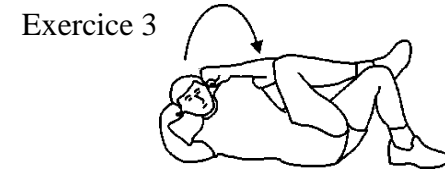
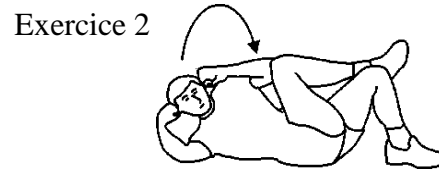
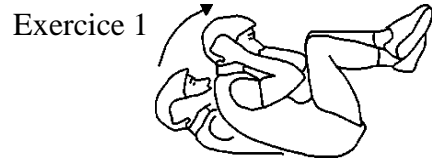


Varié les placements des cerceaux et les façons d'y accéder :

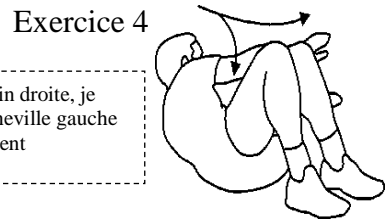
- en avant / en arrière
- cloche pieds / pieds joints
- avec ou sans rotation

ABDOMINAUX / GAINAGE : à faire en fin de séance.

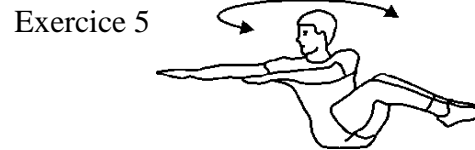
• Les abdominaux :



De l'autre côté



Avec la main droite, je touche la cheville gauche et inversement



Evolution sur la saison	Pour les abdominaux (répétitions par exercice)			Pour le gainage (secondes par position)		
	nés en 2001	nés en 2002	nés en 2003	nés en 2001	nés en 2002	nés en 2003
Novembre - Décembre	25	20	15	25	20	15
Janvier - Février	30	25	20	30	25	20
Mars - Juin	35	30	25	35	30	25

• Le gainage : Répéter 2 fois chaque position. Avec 5-10" entre chaque répétition.

Position 1



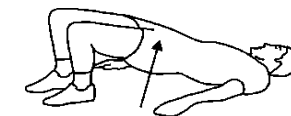
Position 2



Position 3



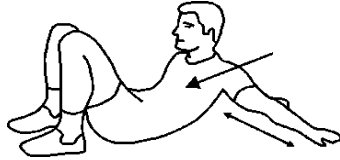
Position 4



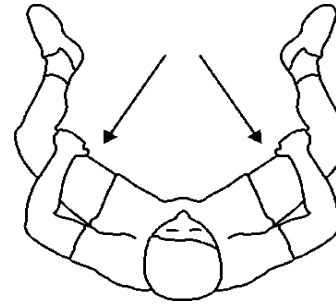
ASSOUPPLISSEMENTS : à faire en fin de séance.

Faire 2 fois 45" par position.

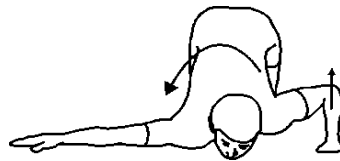
Eloigner les fesses le plus loin possible des mains



A faire contre un mur, avec les jambes tendues.



Peut se faire debout contre un mur



Bien garder le dos droit, ne pas creuser le bas du dos.

