



PRÉPARATION ATHLÉTIQUE

QUALITÉ

EXERCICE

ENDURANCE

2 CIRCUITS TRAINING EN CARRÉ



CIRCUIT TRAINING N°1		CIRCUIT TRAINING N°2		
		<p>ATHLÉTIQUE</p> <p>Capacité / Puissance aérobie Coordination Force</p>		
		<p>DIMENSION DU CIRCUIT</p> <p>25 X 25 mètres</p>		
		<p>EFFECTIF</p> <p>Illimité</p>		
		<p>TEMPS DE TRAVAIL</p> <p>6 à 8 min</p>		
		<p>TEMPS DE RÉCUP¹</p> <p>3 min</p>		
<p>SÉRIE</p> <p>1 à 2</p>				
<p>ATELIERS CIRCUIT 1</p> <p><u>N°1</u> : bondissements pieds joints. <u>N°2</u> : pas chassés entre les piquets. <u>N°3</u> : appuis cerceaux. <u>N°4</u> : accélération progressive. <u>N°5</u> : appuis sur échelle de rythme</p>	<p>ORGANISATION</p> <p>Différents ateliers disposés sur un circuit en forme de carré. Un ou plusieurs ateliers sur chaque côté. 1 joueur par atelier au départ de l'exercice.</p>	<p>CONSIGNES</p> <p>Les joueurs sont positionnés à un atelier au départ de l'exercice. Chaque joueur travaille à son rythme. Changer de rythme lors du passage sur les ateliers (plus de vitesse et d'intensité). La transition entre chaque atelier se fait en footing.</p>	<p>VARIANTES</p> <p>Modifier la forme du circuit. Modifier les ateliers ou leurs dispositions. Imposer un changement de rythme sur chaque atelier (vitesse d'exécution).</p>	<p>ATELIERS CIRCUIT 2</p> <p><u>N°1</u> : contournement de piquet. <u>N°2</u> : appuis cerceaux. <u>N°3</u> : course avant/arrière. <u>N°4</u> : bonds pieds joints. <u>N°5</u> : appuis sur échelle de rythme.</p>