

séance de renforcement spécifique – 4

circuit d'échauffement = à faire deux fois		
	exercices	répétitions
A	Clamshell plank	20 reps/côté
B	Fentes au poids du corps	10 reps/jambe
C	pompes	10 reps
D	World greatest's stretch	5 reps/jambe
E	corde à sauter	1 min
F	lateral broad jump	5 sauts/jambe

Explication du TEMPO (ex: 4012)	
4012 = 4 chiffres = 4 phases d'un mouvement	exemple au squat = 4012
1er chiffre = phase excentrique = phase de descente	4 = 4" de descente
2ème chiffre = position en bas du mouvement (fin de phase excentrique)	0 = pas de blocage en position basse
3ème chiffre = phase concentrique = phase de montée	1 = on remonte en 1" (le plus vite possible)
4ème chiffre = position en haut du mouvement (fin de phase concentrique)	2 = on reste 2" en position haute (jambes tendues)

Corps de séance

ordre	niveau	Nom des exercices	Séries x Répétitions	Objectif(s)
1	niveau 1	Broad Jump	3 x (3 sauts)	récup = 1' entre les 3 séries. Sauter le plus loin possible
	niveau 2	kneeling jump	3 x (3 sauts)	récup = 1' entre les 3 séries. Sauter le plus loin possible
	niveau 3	Kneeling jump + broad jump	3 x (3 fois l'enchaînement)	récup = 1' entre les 3 séries. Sauter le plus loin possible sur les 2 exos
<i>récupération à la fin de l'exercice</i>			2 min	
2	Circuit niveau 1	lateral broad jump	10 sauts/côté	faire 3 séries de ce circuit. 2 min de récup entre les séries. Chercher à sauter le plus loin possible sur l'exercice 1. Et enchaîner le plus rapidement possible les sauts pour l'exo 2 et 3
		saut latéral (au-dessus d'un cône)	10 reps/jambe	
		sauts en croix	40 sauts	
	Circuit niveau 2	lateral jump	10 sauts/jambe	faire 3 séries de ce circuit. 2 min de récup entre les séries. Chercher à sauter le plus loin possible sur l'exercice 1. Et enchaîner le plus rapidement possible les sauts pour l'exo 2 et 3
		lateral hop test	20 sauts/jambe	
		sauts en croix	50 sauts	
Circuit niveau 3	triple lateral hop jump	4 enchaînements/côté	faire 3 séries de ce circuit. 2 min de récup entre les séries. Chercher à sauter le plus loin possible sur l'exercice 1. Et enchaîner le plus rapidement possible les sauts pour l'exo 2 et 3	
	lateral hop test	30 sauts/jambe		
	sauts en croix	60 sauts		

consignes générales

Développement de la production de puissance horizontale (n°1) et des qualités d'appuis latérales (n°2). Ce la n'est possible que si vous cherchez à sauter le plus loin possible à chaque fois.

Consignes d'exécution des exercices

Broad Jump	gardez les genoux dans l'axe des orteils à l'impulsion et à la réception. Amortissez la réception avant de faire le prochain saut.
kneeling jump	envoyez votre bassin le plus vite possible vers le haut et vers l'avant pour sauter loin. Amortissez chaque réception en gardant les genoux dans l'axe des orteils.
Kneeling jump + broad jump	envoyez votre bassin le plus vite possible vers le haut et vers l'avant pour sauter loin et enchaînez avec le broad jump (voir les consignes plus haut).
lateral broad jump	gardez les genoux dans l'axe des orteils à l'impulsion et à la réception. Amortissez la réception de chaque saut pour arriver en équilibre sans sursaut.
saut latéral (au-dessus d'un cône)	choisir une hauteur de cône de 10cm (plus cela sera haut, cela sera difficile). gardez les genoux dans l'axe des orteils à l'impulsion et à la réception.
sauts en croix	enchaîner les sauts le plus rapidement possible. A chaque fois il faut revenir au centre pour sauter sur un autre côté.
lateral jump	gardez le genou dans l'axe des orteils à l'impulsion et à la réception. Amortissez la réception de chaque saut afin d'arriver en équilibre sur une jambe.
lateral hop test	choisir un écart de 10 cm (plus l'écart sera grand, plus cela sera difficile). Enchaîner les sauts le plus rapidement possible en gardant le bon écart de saut.
sauts en croix	enchaîner les sauts le plus rapidement possible. A chaque fois il faut revenir au centre pour sauter sur un autre côté.
triple lateral hop jump	enchaîner les premiers sauts pour sauter le plus loin possible en amortissant le dernier saut de l'enchaînement pour maintenir l'équilibre à la réception.
lateral hop test	choisir un écart de 10 cm (plus l'écart sera grand, plus cela sera difficile). Enchaîner les sauts le plus rapidement possible en gardant le bon écart de saut.
sauts en croix	enchaîner les sauts le plus rapidement possible. A chaque fois il faut revenir au centre pour sauter sur un autre côté.