

[illegible]

Power Endurance : Sprints répétés avec repos limité.

Reactive Throws : Medicine ball lancée en réponse à un stimulus.					
Vitesse					
Isocinétique : 5 x 5 @ PDC avec survitesse.					
Stato-dynamique : 6 x 5 @ 60% (5 sec iso).					
Assisted Sprints : Utilisation de bandes élastiques pour aller plus vite.					
Resisted Sprints : Sled ou élastique pour ajouter de la résistance.					
Contrast Sprint Training : Sprint assisté, sprint normal, sprint résisté.					
Band Resisted Explosions : Résistance au démarrage rapide.					
Explosivité					
Plyométrie basse : 3 x 6 @ PDC (petite hauteur).					
Plyométrie moyenne : 5 x 6 @ PDC (hauteur moyenne).					
Plyométrie haute : 8 x 6 @ PDC (grande hauteur).					
Plyométrie avec charge : 6 x 5 @ 30%.					
Bulgare série : Lourd + léger + repos.					
Bulgare séance : Lourd + récup + léger.					
Depth Jumps : Sauts depuis une hauteur avec rebond explosif.					
Contrast Plyometrics : Combinaison de sauts lourds et légers.					
Reactive Plyometrics : Sauts en réponse à un stimulus (visuel ou sonore).					
Sprint + Plyo Combo : Sprint court suivi d'un saut explosif.					
Weighted Depth Jumps : Descente d'une hauteur avec gilet lesté.					
Dynamic Lunge Jumps : Fentes sautées en alternance explosive.					