



# TRAVAIL D'APPUI

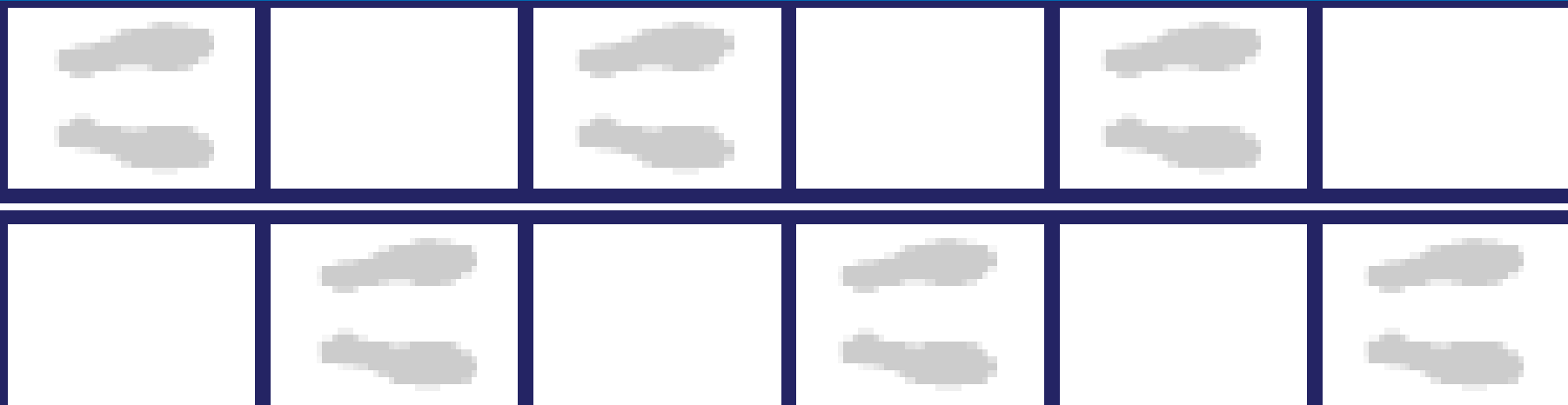
AVEC LES ECHELLES (ladders)

Coordination

Plyométrie basse

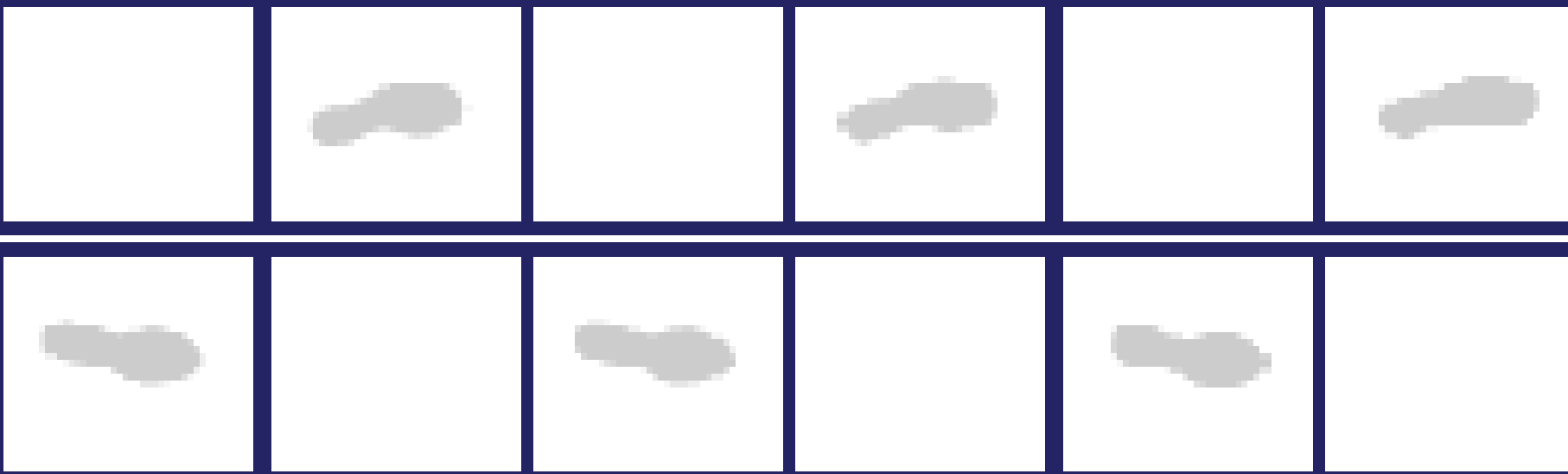
# Avec 2 échelles

sauts pieds joints en avançant  
d'une case, d'une échelle à l'autre



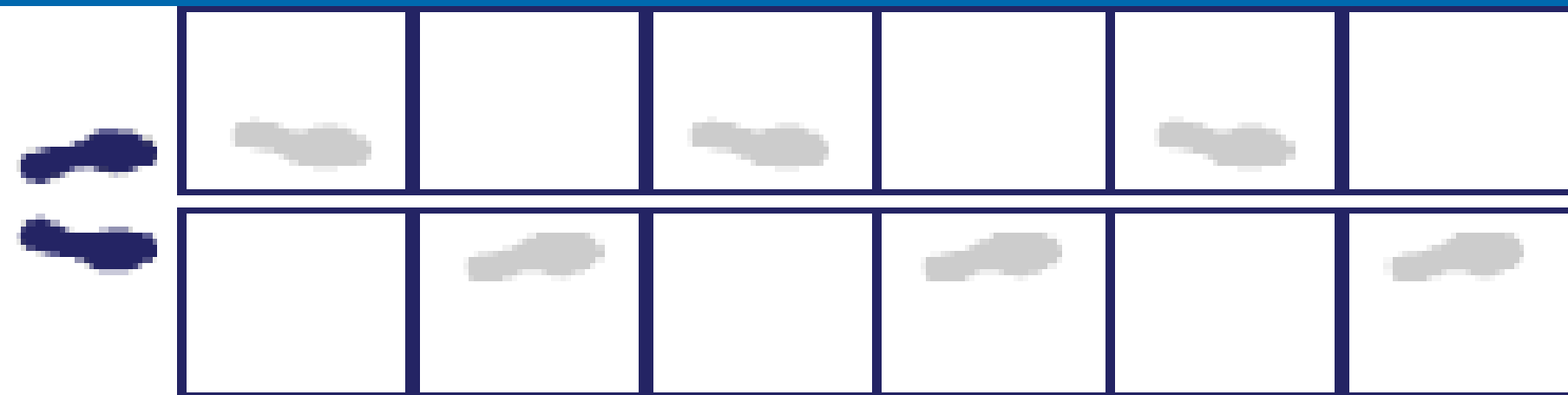
6 IMP.

# Pose d'un pied, en avançant, d'une coté puis de l'autre



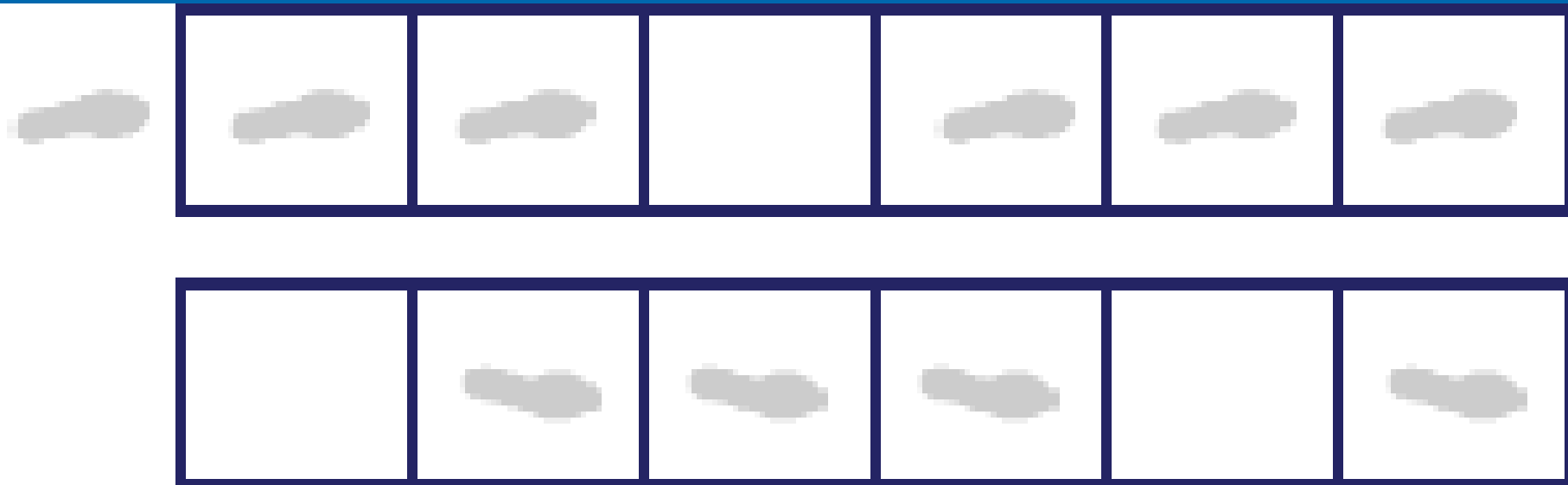
6 IMP.

# PD à G, PG à D, en avançant



6 IMP.

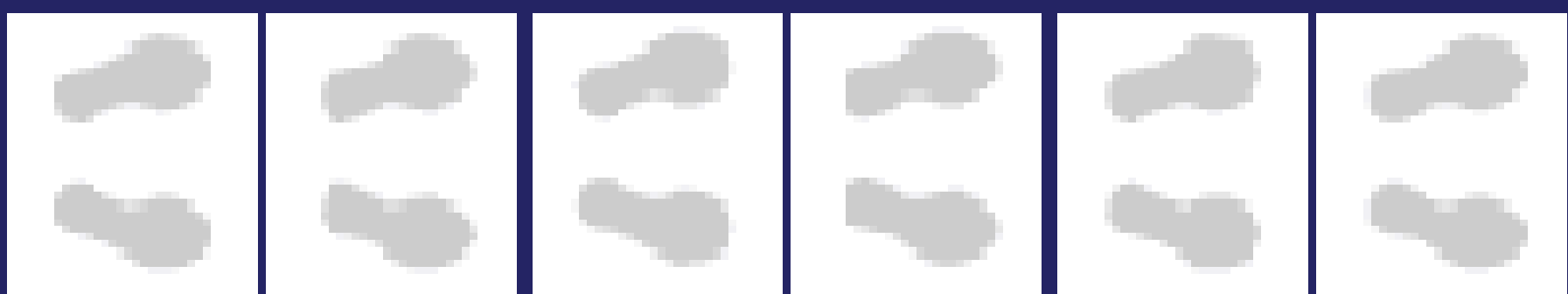
# Cloche pied, 2 en avant, 1 en arrière, puis changer de pied à coté



9 IMP.

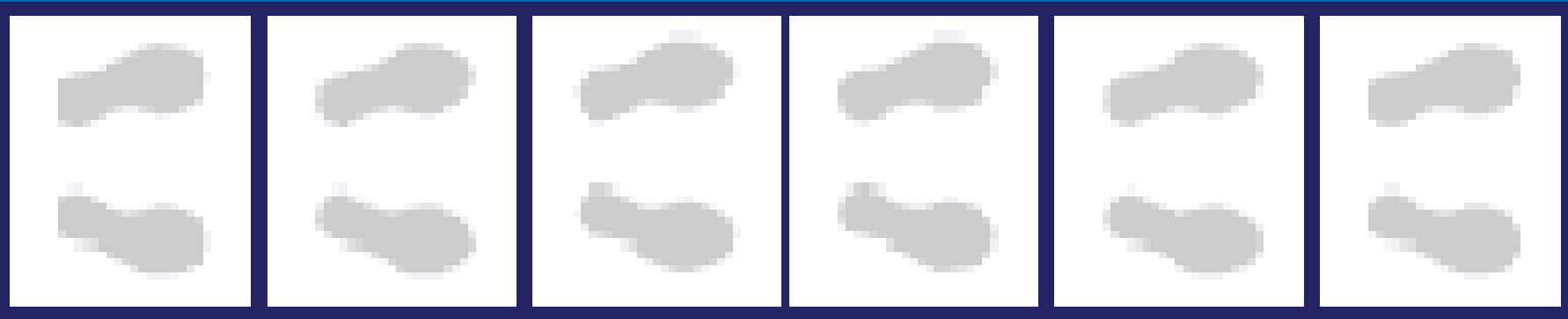
# AVEC 1 échelle

1 pied après l'autre dans chaque  
intervalle en avant



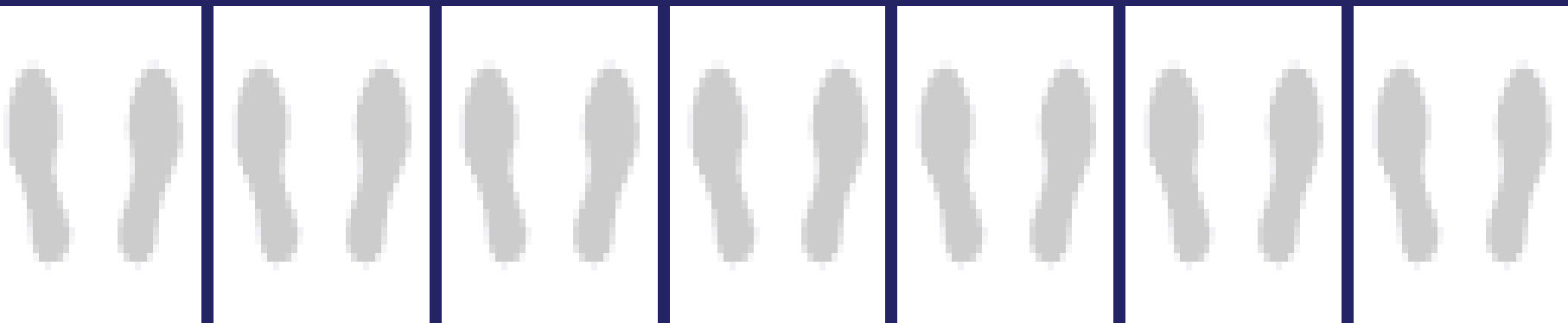
12 IMP.

# Saut pieds joints de 2 cases en avant, puis d'1 en arrière



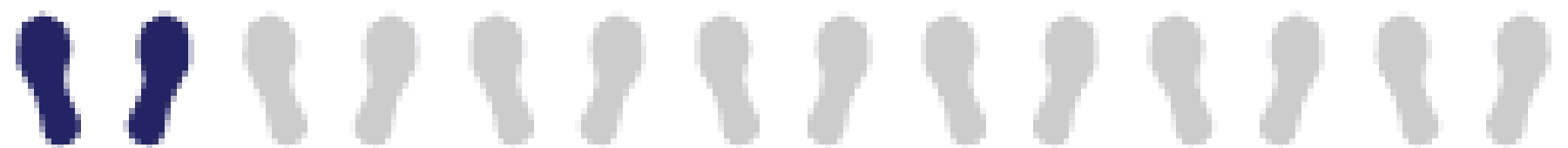
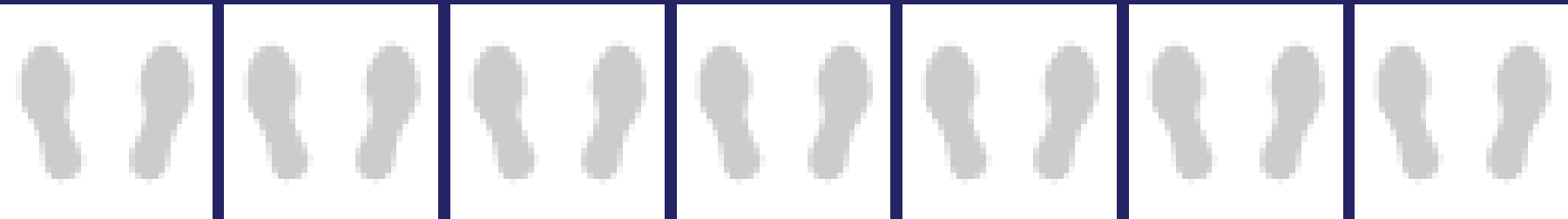
8 IMP.

# Pieds l'un après l'autre latéralement



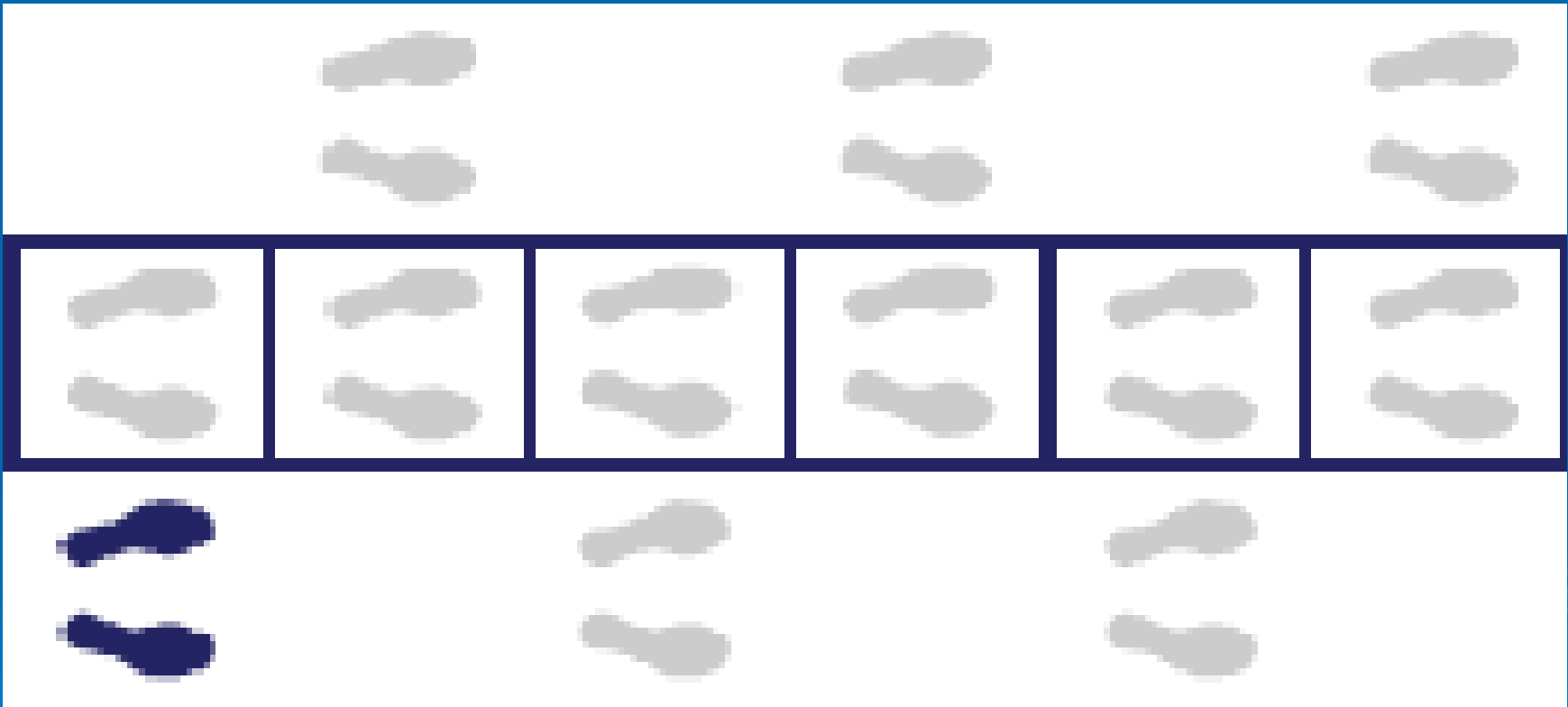
14 IMP.

# Pieds l'un après l'autre devant et en décalant à l'extérieur, aller et retour



26 + 26 IMP

# Pieds l'un après l'autre, à l'intérieur, puis en avançant à l'extérieur

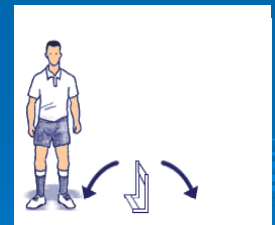
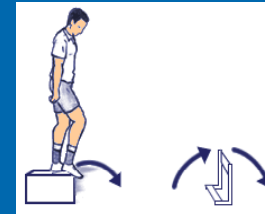
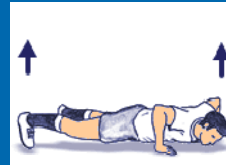


22 IMP.

# Quantité de travail

- Période: reprise et compétition
- Durée du travail: 6 semaines
- Nombre d'impulsions par séances: ⇒ 500
- Effets retardés: 2 à 3 semaines
- Surcompensation: 24 à 48h

# Exemple de circuit



50 IMP