

## Lancé de poids 1

### Echauffement collectif :

Footing de 10 minutes (environ deux grand tour) à faible allure pour mise en route musculaire avec des montées de genoux talons fesses... augmenter la vitesse au fur et à mesure.

- Echauffement :
  - 3 X 5 pompes normales.
  - Bras tendus, mouvement de cercles (petit puis grand rond) 2 X 20s.
  - 3 mouvements de lancés à vide et 3 avec sans élan.
  - 3 X 5 pompes écartées.
  - Etirements : bras et dos.

X2

### Séances :

Réaliser :

- 3 lancés au poids normal de la catégorie du JSP sans élan.

Position pour le lancé sans élan :

- Pied d'appui fixe sur la ligne du lancé.
- Poids contre la joue.
- Bras seul tendu vers l'horizon du lancé.

- 2 lancés à +1kg sans élan.
- 2 lancés à 1kg avec élan.

Position pour le lancé avec élan :

- Pied d'appui à 1 pas chassé de la ligne du lancé.
- Poids contre la joue.
- Bras seul tendu vers l'horizon du lancé.

- 3 lancés au poids normal avec élan et prendre les performances réalisées pour ces lancés uniquement.

Fin de séance, étirement et retour au calme.