

PREPARATION PHYSIQUE

Thème séance
VITESSE
Nom séance
SEANCE 1
**Temps de séance
Intensité / 10**
Objectifs

L'objectif de ces séances est de vous permettre de produire une force la plus élevée, dans différentes directions et cela dans un laps de temps de le plus court possible, tout en étant capable de la reproduire. C'est pourquoi pour un entrainement de qualité vous serez contraint de respecter le temps de récupération et de vous investir à 100% sur chaque passage. Pour vous motiver vous pouvez chronométrer vos passages.

**Echauffement
10 minutes**

- Rouleau de massage / Mobilité
-Echauffement avec gamme de course à pieds et sprints progressifs

Exercice 1

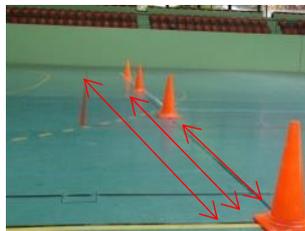

*Echelles + Sprint 5m : 6
Exercices au choix : 2
passages par exercice. 30s
de récup*

*Effectuez chaque passage
avec le plus de fréquence
possible suivi d'un sprint à
intensité maximal.*

Séance
Exercice 2


*" T " : X6 Passages, chaque
cônes espacés de 5m, 30s
de récup.*

*Effectuez des sprints en
freinant et accélérant à
chaque cônes.*

Exercice 3


*Australien : X4Passages.
5/10/15m en allers-retours.
1min de récup.*

*Effectuez des sprints en
aller-retours le plus
rapidement possible. Attention
de ne pas changer de direction
constamment avec le même pied.*

Exercice 4


*Saut de haie à une jambe +
Sprint 10m : X4 Passages
par jambe. 1min de récup
entre chaque passage.*

*Effectuez des sauts Face/
côté/côté/Face puis poussez
fort sur votre dernier appui
pour sprinter.*

ENDURANCE DE SPRINT

FIN DE SEANCE



*6 x 10 /50 à 100%
→ 10 secondes de sprint à
100% puis 50 secondes de
repos*

*3 Séries. Récup 3mins
entre.*