

# PREPARATION PHYSIQUE

**Thème séance**
**VITESSE**
**Nom séance**
**SEANCE 2**
**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.

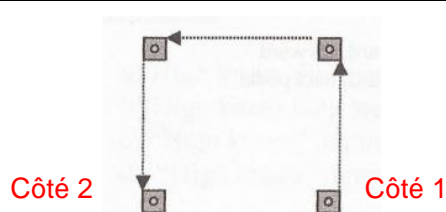
**Echauffement**  
 10 minutes

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

**Exercice 1**

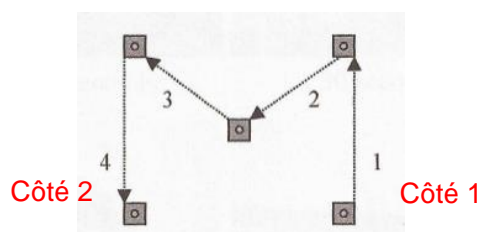

*Echelles + Sprint 5m : 6  
 Exercices au choix : 2  
 passages par exercice. 30s  
 de récup*

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

**Exercice 2**


5m entre les cônes  
 - X2 Tout en avant  
 - X2 AV/Pas-Cha<sup>ssés</sup>/AR.  
 45secs de récup

Effectuez des courses en  
 freinant et accélérant à  
 chaque cônes. Un passage  
 par côté.

**Exercice 3**


Idem que le précédent avec  
 un cône au milieu.  
 - X2 Tout en avant  
 - X2 AV/Pas-Cha<sup>ssés</sup>/Pas-  
 Cha<sup>ssés</sup>/AR. 45secs de  
 récup

Effectuez courses en  
 freinant et accélérant à  
 chaque cônes. Un passage  
 par côté.

**Exercice 4**


X6 sauts + Sprint 10m  
 x2 Pieds Joints  
 X2 à 1 jambe. 30secs de  
 récup

*Effectuez des sauts de face  
 le + haut possible genoux  
 haut puis poussez fort sur  
 votre dernier appui pour  
 sprinter.*

## ENDURANCE DE SPRINT

*FIN DE SEANCE*



*10x 5/45 à 100%  
→ 5 secondes de sprint à  
100% puis 45 secondes de  
repos*

*3 Séries. Récup 3mins  
entre.*