

PREPARATION PHYSIQUE

Thème séance
VITESSE
Nom séance
SEANCE 3
**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 : 1
passage en avant et 1 en
arrière. 30s de récup*

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

Exercice 2


Fréquence : Côté-Côté-AR-
AV+10m Sprint. 45secs de
récup.

Démarrez au milieu, un
pied de chaque côtés puis
en arrière et démarrez le
sprint en fréquence vers
l'AV

Séance
Exercice 3


-X6 Saut du patineur +
Sprint 10m
- x6 passages (changer de
côté à chaque fois).
45secs de récup.

*x6 Sauts patineur le + loin
possible en effectuant la
plus grande poussée
possible sur le dernier
appui.*

Exercice 4


X6 Fentes sautées + 10m
Sprint
- x6 passages (changer de
côté à chaque fois).
45secs de récup.

*Effectuez des sauts le + loin
possible puis pousser fort
sur votre dernier appui pour
sprinter.*

ENDURANCE DE SPRINT

FIN DE SEANCE



4 x 5"/45 à 100%
4 x 10"/50" à 100%
4 x 15"/60" à 100%

A répéter 2 fois.
Récup 3mins