

# Vitesse 1

Durée : 25-30

Echauffement : 10' cool+10min PPG(athle)

Etirements : quadri/ischio/mollet

## Description de la séance

Sur une ligne droite (stade, route, plat )

Attitude SPRINT sur 80m :

3 séries de 2 à 3 X 80m

70% de la vitesse MAX

Récup 1 : marché sur 80m

Récup 2 : 7' à 8' entre les séries

Recherche attitude de placement :

Genou haut

Bras dans l'axe

Tête droite

RELACHEMENT

Critères de réalisation :

Respecter les  
70% de la vitesse  
MAX

ATTITUDE  
GENERALE

PAS DE  
BOURINNAGE !!

11-14 ans

15-18 ans

2 séries

3 séries

Retour au calme : 5 à 10 '

Etirements : quadri/ischio/mollet