

Vitesse 2

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 150m

3 séries de 2 ou 3 X 150m

VITE/LENT/VITE

50m rapide/50m placé/50m rapide

R1 : 3'

R2 : 8' à 10'

Recherche attitude de placement :

Genou haut

Bras dans l'axe

Tête droite

RELACHEMENT

Critères de réalisation :

Respecter les consignes : 90% sur les parties rapides

70% sur la partie lente

ATTITUDE GENERALE

PAS DE BOURINAGE !!

11-14 ans

15-18 ans

2 séries

3 séries

Retour au calme : 5 à 10'

Etirements : quadri/ischio/mollet