

Vitesse 4

Durée : 25-30

Echauffement : 10' footing + 5 min PPG

Étirements : quadri/ischio/mollet

Description de la séance

Résistance Vitesse :

2 séries de 4 X 80m 80 à 90%

R1 : retour marché

R2 : 10'

Recherche d appuis rapides

Placement (cf. période verte)

Ne pas relever la tête trop vite sur les 10 premier m

Fréquence gestuelle

Relachement

Critères de
réalisation :

Temps de
réaction

Regard au sol sur
les 10 premiers
mètres

Attitude
Athlétique

**PAS DE
BOURINNAGE !!!**

11-14 ans

15-18 ans

2 séries de 3 X 80m

2 séries de 4 X 80m

Retour au calme : 5 à 10 '

Étirements : quadri/ischio/mollet

Ret.
vitesse