

Vitesse 8

Durée : 25-30

Echauffement : 10' footing +5 min PPG

Etirements : quadri/ischio/mollet

Description de la séance

RELAIS

Piste ou grande ligne droite, plat

2 ou 3 séries de relais 4 X 100m ou 4X 80m

Mélanger les différentes années

Respecter les différents critères des fiches

Précédentes (placement, poussée au départ, temps

De réaction...)

Critères de
réalisation :

Compétition
entre eux

Donc
ATTENTION
BLESSURES !!!

RELACHEMENT

11-14 ans

15-18 ans

idem

idem

Retour au calme : 5 à 10 '

Etirements : quadri/ischio/mollet

Ret.
vidéos