

Endurance de vitesse spécifique

Ne jamais faire ce travail sur de la fatigue musculaire, et toujours le faire avant un entraînement (le mercredi)
S'échauffer soigneusement (surtout les ischios) pendant 10 à 15 minutes avant de commencer
Prévoir 24 heures de récupération après une séance (travail intense).

1 EXERCICE DE BASE (durée totale de la séance: 60 à 75 mn)

Etalonnage de la distance: Se placer sur le plot de départ. Faire un sprint maximal (courir le plus vite possible) pendant 7 secondes et déposer le 2^{ème} plot à l'endroit précis marquant la fin du sprint.

Début de la séance: Se placer sur le plot de départ. Faire un sprint maximal de 7 secondes, en essayant d'atteindre le plot d'arrivée. Récupération passive (immobile ou marche lente, pour mieux reconstituer les réserves musculaires en phosphocreatine) pendant 23 secondes, et nouveau sprint maximal de 7 secondes en sens inverse, l'objectif étant de toujours atteindre le plot d'arrivée à la fin de chaque sprint (et donc de courir toujours la même distance en 7 secondes).

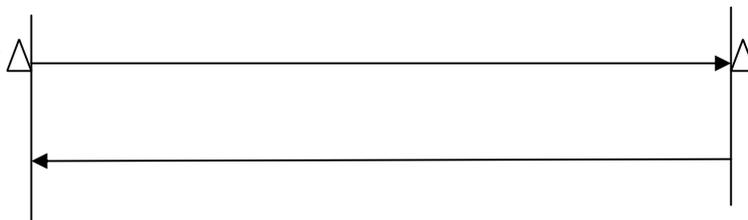
1 série = 10 x (sprints + récup) = 10 x 30 secondes = 5 minutes.

Consigne: essayer d'effectuer les 10 sprints sans diminution notable de la vitesse de course (= tenter d'atteindre le plot au bip chaque fois)

Faire 3 à 4 séries, avec récupération active (marche rapide ou footing lent, cette fois ci pour mieux éliminer l'acide lactique musculaire) complète de 8 à 10 minutes entre les séries. Penser à boire +++.

Départ:

sprint MAXIMAL
de 7 secondes



Arrivée: le plot est est déposé à l'endroit qui marque la fin du sprint.
Récup passive sur place 23 secondes et nouveau sprint en sens inverse.

Le respect des temps et des consignes est très important pour l'efficacité de ce travail: utilise le fichier mp3 fourni, installe le sur un lecteur ou sur ton portable et cours avec les écouteurs, en suivant les coups de sifflet, la séance sera ainsi facile à réaliser.

2 VARIANTE : EXERCICE PLIO-PLACAGE (durée totale de la séance: 60 à 90 mn)

3 bonds verticaux, sprint maximal 25 mètres, terminer par un placage si possible.

Récupération passive 20 secondes (retour au départ en marche lente) et recommencer.

1 série = 10 fois la succession bonds, sprint, placage / récupération 20 secondes.

Faire 3 à 5 séries, avec récupération active (marche rapide ou footing lent) complète de 8 à 10 minutes entre les séries. Penser à boire.

