

Développement de la vitesse et de l'endurance de vitesse

1^{ère} et 2^{ème} semaine :

Mercredi

Echauffement : footing pendant 8 min, corde à sauter 6 x 30sec (relativement lent) R = 1min ou gammes (montées de genoux, talons fesses, pas chassés, foulées bondissantes ...)

Répétitions de sprints : 4 x 10 sprints de 20m départ toutes les 20sec R=3min

footing pendant 15 min

Etirements : 15min

Vendredi

Echauffement : footing (140-150 bpm) pendant 8 min, corde à sauter 6 x 30sec (relativement lent) R = 1min ou gammes (montées de genoux, talons fesses, pas chassés, foulées bondissantes ...)

Gradins : 10 à 12 marches, 4 x à vitesse max R = 1min30

vitesse courte : 2 x 30m, 1 x 40m, 1 x 50m 1 x 40m 2 x 30m r = 2min R = 3min

retour au calme : 2 x 100m faciles, en amplitude (foulée longue)

Etirements : 15min

3^{ème} et 4^{ème} semaine :

Mercredi

Echauffement :

Footing pendant 8 min, corde à sauter 6 x 30sec (relativement lent) R = 1min ou gammes (montées de genoux, talons fesses, pas chassés, foulées bondissantes ...)

Répétitions de sprints : 4 x 10 sprints de 30m départ toutes les 30sec R=3min

footing pendant 15 min

Etirements : 15min

Vendredi

Echauffement : footing (140-150 bpm) pendant 8 min, corde à sauter 6 x 30sec (relativement lent) R = 1min

vitesse courte : 2 x 30m, 1 x 40m, 1 x 50m r = 2min R = 3min

Sur gradins de 10 à 12 marches :

Montée cloche pieds : (1 fois chaque jambe) x 3 fois avec R = 2 min

Bonds pieds joints : (le plus grand nombre de marches) x 3 R = 1 min30

Montée rapide : 4 x à vitesse max R = 1min30

retour au calme : 2 x 100m faciles, en amplitude (foulée longue)

Etirements : 15min