

## **Développement de l'endurance de vitesse et explosivité**

### **Une fois par semaine:**

**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