



PRO PULSES  
**PERF**



PERIODE 2 / FRANCE JUNIORS  
PREPARATION AUSTRALIE 2008

Séance de vitesse (Mardi) sur 4 semaines

1



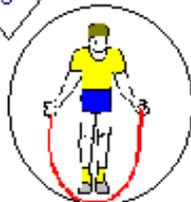
Footing 8 min

2



Gammes (2 passages sur 10m retour en marchant) : montées genoux, talon fesses, pas chassés, course jambes tendues, foulées bondissantes, talon fesses en marche arrière, tempo sur place +sprint.

3



Corde à sauter sur place  
5 x 1min R=30sec

4



Balancés dynamiques : (10 de coté, 10 de face) chaque jambe.

5



**Montées d'escalier : Sur gradins de 10 à 12 marches :**  
**[Montée cloche pieds : (1 fois chaque jambe) x 2 fois**  
**Bonds pieds joints : (le plus grand nombre de marches) x 2**  
**Montée rapide : 2 x à vitesse max ] = 1 série**  
; R = récup entre les séries.

**SEM 1 : 3 séries R=2min et retour en marchant après la montée**  
**SEM 2 : 4 séries R=2min et retour en marchant après la montée**  
**SEM 3 : 5 séries R=2min et retour en marchant après la montée**  
**SEM 4 : 6 séries R=2min et retour en marchant après la montée**

6



Vitesse moy : départ arrêté, sur piste ou sur terrain (avec crampons) à vitesse maximale avec récup complète (r=récup entre les répétitions et R=récup entre les séries):

SEM 1 : (10m 20m 30m 40 m 50 m 40 m 30 m 20m 10m) x4 r = 1min R= 3min

SEM 2 : (10m 20m 30m 40 m 50 m 40 m 30 m 20m 10m) x5 r = 1min R= 3min

SEM 3 : (10m 20m 30m 40 m 50 m 60m 50 m 40 m 30 m 20m 10m) x 4 r = 1min R= 3min

SEM 4 : (10m 20m 30m 40 m 50 m 60m 50 m 40 m 30 m 20m 10m) x 5 r = 1min R= 3min

7



2 x 100m en amplitude (course à 80% relaché sur le haut du corps)



Etirements 15min