



PRO PULSES
PERF
 PERIODE NOVEMBRE DECEMBRE 2008
 Séance de vitesse MERCREDI



1



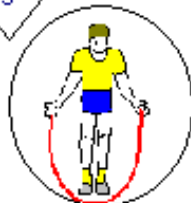
Footing 8 min

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 côté, 10 de face) chaque jambe.

5



Montées d'escalier : monter le plus rapidement possible des escaliers (1 pied par marche) ; R = récup entre les séries.
SEM 1 : 3 x 10 R=2min et retour en marchant après la montée
SEM 2 : 3 x 13 R=2min et retour en marchant après la montée
SEM 3 : 4 x 10 R=2min et retour en marchant après la montée
SEM 4 : 4 x 13 R=2min et retour en marchant après la montée
SEM 5 : 5 x 10 R=2min et retour en marchant après la montée

6



Vitesse courte : 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 20m 10m) x3 r = 1min R= 3min
 SEM 2 : (10m 20m 30m 20m 10m) x4 r = 1min R= 3min
 SEM 3 : (10m 20m 30m 20m 10m) x5 r = 1min R= 3min
 SEM 4 : (10m 20m 30m 40 m 30 m 20m 10m) x3 r = 1min R= 3min
 SEM 5 : (10m 20m 30m 40 m 30 m 20m 10m) x4 r = 1min R= 3min

7



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



Etirements 15min