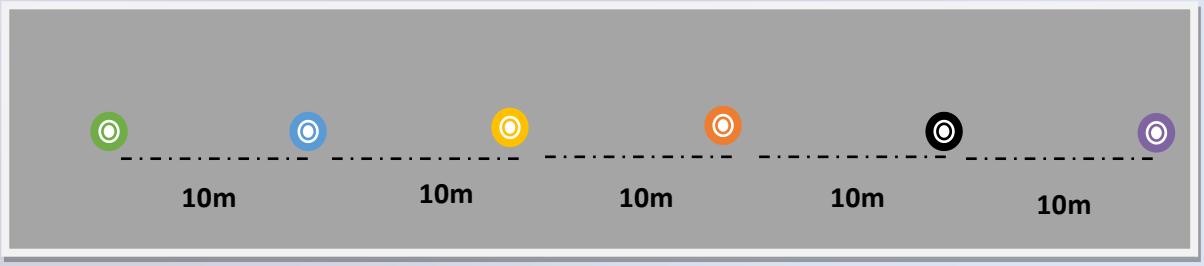
# SEANCE PHYSIQUE

| | | |
|---|---|---|
| **FOOTING** | 15 minutes | Allure normale<br>Echauffement |
| **GAMMES** | 10 minutes | Montées de genoux X3<br>Talons – Fesses X3<br>Pas chassés X3<br>Course arrière X3<br>Jambes tendues X3 |
| **TRAVAIL VITESSE et COURSES** | Tracer une ligne droite de 50m délimitée par des plots tous les 10m | Voir différents exercices de travail |
| **FOOTING** | 10 minutes + Etirements | Retour au calme |

**Atelier de travail Vitesse et courses :**




**Si vous êtes plusieurs, tracer 3 ou 4 lignes droites l'une à côté de l'autre pour pouvoir faire les exercices ensemble et créer une émulation entre vous (adversité dans les courses…)**

Atelier n°1 : (faire 2 passages)

- Partir du plot jaune en trottinant jusqu'au orange, se retourner pour aller au plot bleu et ainsi de suite : Faire deux passages (2ème passage du plot orange)

Atelier n°2 : (faire 2 passages)

- Même enchaînement de plot, mais alterner la course avant et la course arrière
- 2ème passage en alternant la course avant et les courses latérales

Atelier n°3 : (faire 4 passages)

- Partir du plot jaune jusqu'au noir en allongeant la foulée, puis retour course arrière jusqu'au plot orange et course avant jusqu'au plot violet
- Faire un deuxième passage, départ plot orange

# SEANCE PHYSIQUE

Atelier n°4 : (faire 4 passages)

- A faire à deux : Coureur A part en course avant du plot jaune au plot orange et coureur B devant lui qui part en course arrière jusqu'au orange. Puis Coureur A course arrière jusqu'au plot bleu et coureur B en course avant et ainsi de suite. Quand le coureur A partira en course avant du plot vert, il continue sa course avant pendant que le coureur B effectue sa course arrière. Arrivé au plot orange, le coureur A accélère jusqu'au plot violet et le coureur B, qui était en course arrière, se retourne et accélère pour le rattraper.
- Faire le deuxième passage en inversant les rôles

Atelier n°5 : (faire 6 passages)

- Départ plot bleu en course avant puis du sprint plot jaune jusqu'au plot violet
- Varier le départ de courses (course arrière, courses latérales…)

Atelier n°6 : (faire 6 passages)

- Accélération du plot jaune (départ) jusqu'au orange, se retourner pour aller au plot bleu et ainsi de suite. Vous devrez faire les 150m en accélérations maximales. (récup 30'' maxi entre les passages.
- Alterner avec un départ plot orange pour changer vos appuis

Atelier n°7 : (faire 4 passages)

- Départ plot vert en accélérations jusqu'au plot jaune (20m) puis courses latérales jusqu'au plot orange puis sprint jusqu'au plot violet
- Modifier la course intermédiaire avec une course arrière

Atelier n°8 : (faire 4 passages)

- Sprint du plot jaune (départ) jusqu'au orange (10m / récup 5''), puis sprint jusqu'au plot bleu (20m / récup 5''), puis sprint jusqu'au plot noir (30m / récup 5''), puis sprint jusqu'au plot vert (40m / récup 10''), puis sprint jusqu'au plot violet (50m / récup 10''), puis sprint jusqu'au plot bleu (40m / récup 10'') puis 30m, 20m et 10m.
- Récup 1' entre chaque passage

Atelier n°9 : (faire 2 passages)

- Sprint du plot jaune (départ) jusqu'au orange (10m / 20 pompes et récup 5''), puis sprint jusqu'au plot bleu (20m / 20 pompes et récup 5''), puis sprint jusqu'au plot noir (30m / 10 pompes et récup 5''), puis sprint jusqu'au plot vert (40m / 10 pompes et récup 10''), puis sprint jusqu'au plot violet (50m / 10 pompes et récup 10''), puis sprint jusqu'au plot bleu (40m / 10 pompes et récup 10'') puis 30m, 20m et 10m.
- Récup 1' entre chaque passage