

INTERMITTENT FORCE ET COURSE #2



Consignes de l'exercice :

Les ateliers force (centre) :

- Atelier 1 : Sauts de côté, sauts pieds joints au-dessus des caisses
- Atelier 2 : Sauts sur une jambe dans toutes les directions (avant- arrière- côtés- diagonales)
- Atelier 3 : Sauts avant arrière sur une jambe. Se stabiliser dans chaque cerceau.
- Atelier 4 : Sauts jambes fléchies, avec haies moyennes.
- Atelier 5 : Proprioception, toucher les plots avec le pied.
- Atelier 6 : Appuis rapides dans l'échelle.

Les ateliers course (extérieur) :

- Atelier 1 : 10 secondes de course en aller-retour.
- Atelier 2 : 10 secondes de course aller-retour court puis course longue.
- Atelier 3 : 10 secondes de course faire le tour de chaque plot, sans se retourner
- Atelier 4 : 10 secondes de course, course en zigzag avec changement de direction.
- Atelier 5 : 10 secondes de course, pas chassés rapides en aller-retour.
- Atelier 6 : 10 secondes de course, freiner puis repartir vite à chaque plot.

Temps de l'exercice entre 7 et 10 minutes, 20 secondes de force/course puis 20 secondes de récupération.

Matériels :

- Caissons
- Echelle
- Haies basses et moyennes
- Cerceaux
- Piquets
- Cônes