

Travail Vitesse, explosivité
 Objectif Développement

Schéma

Consignes

| | |
|--|--|
| <p>A 10 Flexions Sprints</p> <p>B 10 Flexions (sur 1 jambe) 5 talons fesses / jambes Course arrière</p> <p>C 15 montées sur pointe 2 sauts</p> | <p>A. Travail des quadriceps 10 rép. - ½ Flexion 2 sauts cuisses Sprint 15m</p> <p>B. Travail ischio-jambiers 5 rép. / jambe – contraction ischio (contrôler) 5 talons fesses / jambes Course arrière 15m</p> <p>C. Travail des mollets 15 montées sur pointe 4 sauts mollets 2 sauts spécifiques</p> |
|--|--|

Séries 1 série / atelier
 Répétitions 4 à 6 répétitions (de l'enchaînement)
 Récupération Entre les répétitions : 3 min