

Entraînements endurance-vitesse-explosivité

Séance 1

Echauffement :

15' de course à pied et 5' d'échauffement articulaire. L'échauffement est important dans ce type de séances pour éviter les blessures.

Partie principale :

Sprint en MONTÉE



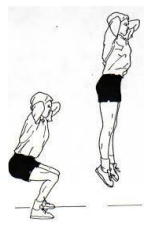




3 séries :

- **1^{ère} série** → 14 sprints de 20 mètres. Avant le départ effectuer :
 - 5 squats jumps pour les 5 premiers passages
 - 5 pompes pour les 5 passages suivants
 - 3 burpees pour les 4 derniers passages

- **2^{ème} série** → 12 sprints de 25 mètres Avant le départ effectuer :
 - 5 sauts genoux-poitrine pour les 4 premiers passages
 - 6 power jack pour les 4 passages suivants
 - 3 burpees pour les 4 derniers passages

- **3^{ème} série** → 10 sprints de 30 mètres Avant le départ effectuer :
 - 10 montées de genoux pour les 4 premiers passages
 - 10 pas de course sur place pour les 3 passages suivants
 - 4 fentes sautées pour les 3 derniers passages

| Sauts genoux poitrine | burpee | Squat jump | Fentes sautées | Power jack |
|---|---|---|--|---|
|  |  |  |  |  |

Terminer par 10 minutes de stretching, essentiellement les jambes



Séance 2

Echauffement :

15' de course à pied et 5' d'échauffement articulaire. L'échauffement est important dans ce type de séances pour éviter les blessures.

Partie principale :

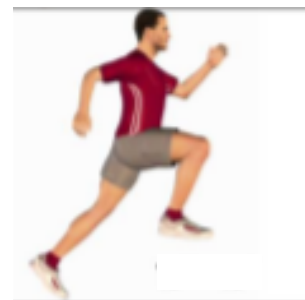
Intermittent 5''-5''-10''-10''-15''-15''

Le principe est le suivant:

5'' de course (90% de la vitesse max) – 5'' de pause active (on continue de se déplacer, même si c'est en marchant)

Ensuite 10'' de course (80% de la vitesse max) – 10'' de pause active

Et 15'' de course (70% de la vitesse max) – 15'' de pause active



3 séries de 12' → 1 tour fait 1' → 12 tours par séries.

Entre chaque série prendre 5-7 minutes de pause active (jonglage ballon de foot ou autre par exemple)

Terminer la séance en trottinant lentement pendant 8-10' et ensuite 10' de stretching



Séance 3 :

Echauffement :

15' de course à pied et 5' d'échauffement articulaire. L'échauffement est important dans ce type de séances pour éviter les blessures.

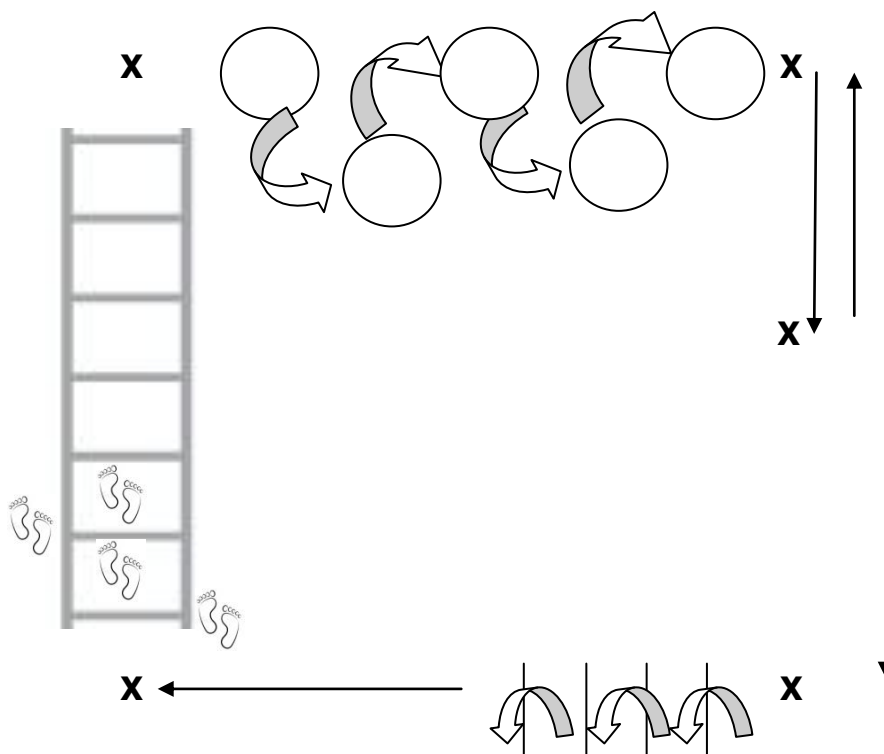
Partie principale :

Exercices en carré

A l'aide de petits cônes ou objet, faire un carré avec des côtés de 7 mètres. Sur chaque côté du carré, il y a un exercice différent à faire.

- 1^{er} côté : 4 sauts pieds joints de petites haies (environ 25-30 cm) et sprint jusqu'à l'angle
- 2^{ème} côté : Echelle de coordination, faire latéralement 2 pas dedans puis 2 pas dehors ainsi de suite
- 3^{ème} côté : Pas de patineur dans des cerceaux
- 4^{ème} côté : Sprint en avant jusqu'à la moitié, sprint en arrière jusqu'à l'angle et sprint jusqu'à l'angle.

1 série = 5 tours de carré → faire 5 séries avec 5 minutes de pause.





Séance 4

Echauffement :

15' de course à pied et 5' d'échauffement articulaire. L'échauffement est important dans ce type de séances pour éviter les blessures.

Partie principale :

Escaliers et intermittent

12 montées d'escalier en variant les déplacements (en course, pieds joints, pas de patineur, sur 1 jambe, monter 2 marche descendre d'une en pieds joints, etc.)



Pause de 3 minutes

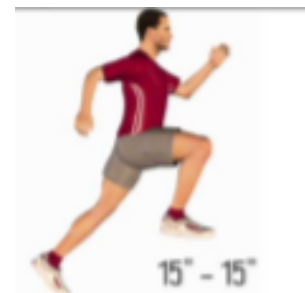
1 série de 30"-30" de 10 minutes. L'exercice s'effectue environ à 70% de sa vitesse maximale.

Pause 3 minutes

De nouveau 12 montées d'escalier en variant les déplacements (en course, pieds joints, pas de patineur, sur 1 jambe, monter 2 marche descendre d'une en pieds joints, etc.)

Pause 3 minutes

1 série de 15"-15" de 10 minutes. L'exercice s'effectue environ à 70% de sa vitesse maximale.



Séance 5

Echauffement :

15' de course à pied et 5' d'échauffement articulaire. L'échauffement est important dans ce type de séances pour éviter les blessures.

Intermittent par postes

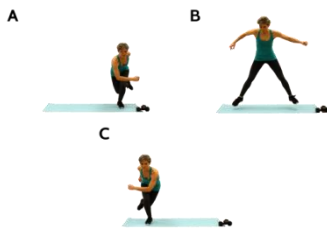
Travail en 45"-45" pour le 1^{er} tour en 30"-30" le 2^{ème} et en 15"-15" le 3^{ème}. Entre chaque tour prendre une pause de 5 minutes.

Poste 1 :



Course avec résistance. Effectuer 7 pas d'accélération puis relâcher et recommencer

Poste 2 :



Pas de patineur. Chercher à aller le plus loin possible sur chaque saut. Réceptionner, maintenir l'équilibre et seulement à ce moment-là effectuer le saut suivant.

Poste 3 :



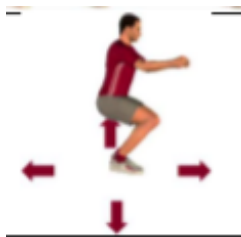
Hockey jump. Sauts latéraux et rapide par-dessus une canne de hockey. A la moitié du temps, faire des sauts avant-arrière.

Poste 4 :



3 sauts pieds joints et rapide par-dessus les haies et sprint de 4 mètres. Après le dernier saut on cherche l'explosivité

Poste 5 :



Déplacement avant arrière et latéraux.

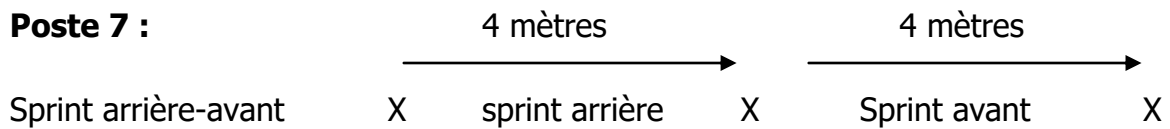
Placer 4 cônes et se déplacer vers chacun de cônes en regardant toujours dans la même direction. On cherche un maximum de rapidité dans les changements de direction

Poste 6 :



Burpees

Poste 7 :



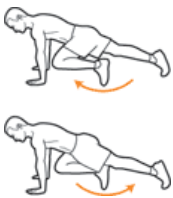
Après le sprint avant, repartir direct en sprint arrière. Au milieu, on pivote et on cherche l'explosivité pour repartir en sprint avant.

Poste 8 :



Fentes sautées. Garder toujours le dos bien droit. Chercher un maximum de hauteur et stabiliser avant le saut suivant.

Poste 9 :



Climbers. Les mouvements doivent être rapide et le dos bien droit.

Poste 10 :



Corde à sauter. Varier les sauts → sur 1 jambe, alternés, double saut, etc.

Séance 6

Echauffement :

15' de course à pied et 5' d'échauffement articulaire. L'échauffement est important dans ce type de séances pour éviter les blessures.

Intermittent par postes

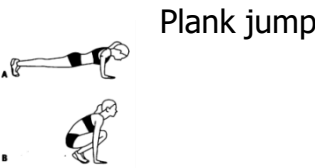
Travail en 45"-45" pour le 1^{er} tour en 30"-30" le 2^{ème} et en 15"-15" le 3^{ème}. Entre chaque tour prendre une pause de 5 minutes.

Poste 1 :



Déplacement latéraux. Bas sur les appuis on se déplace latéralement sans croiser les pieds et on vient toucher le cône. On cherche un maximum de vitesse

Poste 2 :



Plank jump

Poste 3 :



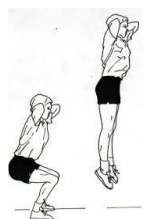
Sauts croisés. Effectuer 5 sauts croisés et ensuite faire un sprint de 4 mètres. On cherche l'explosivité.

Poste 4 :



Sprints latéraux avec résistance. Sprint de 7 pas avant de repartir dans l'autre sens.

Poste 5 :



Squat jump. Chercher un maximum de hauteur.

Poste 6 :



Corde à sauter. Varier les sauts → sur 1 jambe, alternés, double saut, etc.

Poste 7 :

Slalom en avant en passant à l'extérieur des cônes et retour en pas chassés, bas sur les appuis au retour. On cherche la vitesse dans les changements de direction. Disposer les cônes de la façon suivante :



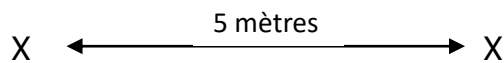
Poste 8 :



Déplacement latéral par-dessus les cannes de hockey. 2 appuis entre chaque canne 1 pied après l'autre et sans croiser. Effectuer des aller-retour.

Poste 9 :

Sprint aller retour



Poste 10 :

Lancer de medizin ball. Prendre un medizin ball de 3 kg et le lancer au sol à 2 mains. Le réceptionner par-dessus et recommencer. Maintenir un rythme tout au long de la période de travail. Si pas de medizin ball, refaire le poste de la corde à sauter.



Séance 7

Séance 2

Echauffement :

15' de course à pied et 5' d'échauffement articulaire. L'échauffement est important dans ce type de séances pour éviter les blessures.

Partie principale :

Intermittent 5''-5''-10''-10''-15''-15'' en Roller

Si possible, se rendre sur un anneau d'athlétisme ou sur un terrain en tartan

5'' de roller (90% de la vitesse max) – 5'' de pause active (on continue de se déplacer)

Ensuite 10'' de roller (80% de la vitesse max) – 10'' de pause active

Et 15'' de roller (70% de la vitesse max) – 15'' de pause active

3 séries de 10' → 1 tour fait 1' → 10 tours par séries.

Entre chaque série prendre 5-7 minutes de pause

Terminer la séance en trottinant lentement pendant 8-10' et ensuite 10' de stretching

