Séance vitesse de démarrage / force réactive / vitesse multidirectionnelle

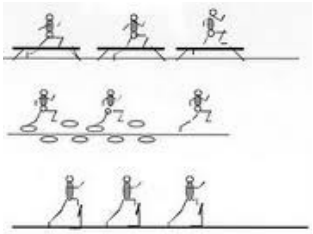
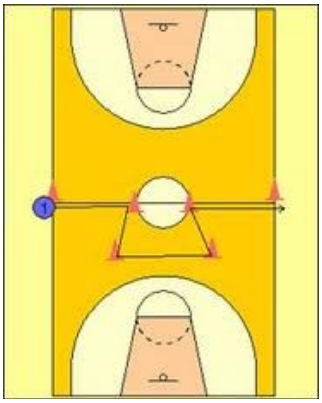
Etrée
- Souplesse active + gammes athlétiques
- Etirements musculaires

Séquence 1
- Vitesse de démarrage / Effectuer différents "types de départs" avec une accélération sur une distance de 10m
  (PJ / yeux fermés / départ assis sur un swissball / départ couché au sol / départ sur un appui)

Séquence 2
- Force réactive (jambe opposée lors d'un changement de direction), travailler les bondissements horizontaux

Séquence 3
- Vitesse multidirectionnelle
- Séries de Lancer-francs 3x100
- Etirements musculaires

	Description de l'exercice	Nombre de répétition	Nombre de séries	Récupération
Entrée	Souplesse active (haies) 6-8 haies / retour en gammesathlétique à côté des haies 	3-5 répétitions par exercice	5-7 séries différentes	
Séquence 1	Vitesse de démarrage 0-10m Différents départs puis accélération sur 10m 	3 répétitions par type de départ DONC -3x départ PJ -3x sur un appuis -3x couché sur le dos -3x couché sur le ventre -3x assis sur swissball total 15x10m	5 séries au total	40'' récupération entre chaque répétition

Séquence 2	Les bondissements horizontaux /multibonds Travail de la force réactive 	-5 répétitions par type de bondissement	3 séries de bondissements différents (multibonds / horizontaux / foulées bondissantes	45'' entre chaque répétition
Séquence 3	Parcours vitesse multidirectionnelle 	6 répétitions 3 départs à gauche / droite	2 séries -1ère sans ballon -2ème avec ballon	30'' récupération entre les répétitions 5' récupération entre les séries (Lancer-francs)