

# SEANCES DE VITESSE

Durée des séances environs 1h15 échauffement compris

Echauffement : important pour ce type de séance, 30 à 40 mn

Plus éducatifs de course :

- talons/fesses sans de montée de genoux → 2 x 30 mètres
- talons/fesses avec montée de genoux → 2 x 30 m
- montées de genoux → 2 x 30 m
- course latérale en pas croisés, la jambe droite croise la jambe gauche 1 fois devant, 1 fois derrière → 2 x 30 m
- course latérale en pas croisés, la jambe gauche croise la jambe droite 1 fois devant, 1 fois derrière → 2 x 30 m
- course jambes tendues (en amplitude) → 2 x 40 m
- course jambes tendues (en fréquence rapide) → 2 x 30 m

## Séance 1:

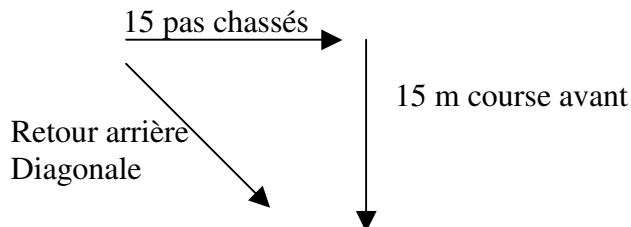
3 x 10 m à fond récup totale

3 x 20 m '(10m vite/10m lent)

3 x 30 m (10 m vite/10 m lent/ 10 m vite)

## Séance 2 :

10 passages – 2 séries à fond



## Séance 3 :

A fond récupération totale

20 m/ 30m/ 40 m/ 50 m/ 40 m/ 30 m/ 20 m

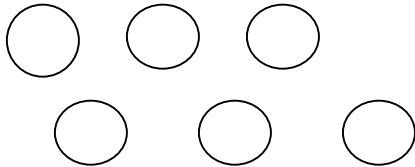
#### **Séance 4 :**

Sur 100 mètre, 50 m allonger progressivement la foulée, finir les 50 dernier mètre en marchant en arrière, retour sur 100m en marchant (en décomposant et accentuant le cycle de marche sur 50m puis marche normale) → 5 passages à effectuer

**Objectif :** placement, technique de course, amplitude, montée de genou, marche arrière en recherche d'amplitude de foulée, marche avant en accentuant le cycle

**Exercice 1 :** 5 sauts 30cm(long) hauteur 50cm pieds joints 3 passages 1 mn de récup entre les passages

**Exercice 2 :** cerceaux 3 passages 1mn de récup entre les passages, arrêt 1 s dans le cerceau



**Exercice 3 :** pré fatigue position semi-assise (chaise 40secondes) puis enchaîner 5 haies espacer d'1 mètre (30cm) puis 5m de sprint, retour en marchant, récup 1 mn 3 passages

**Exercice 4 :** 3 sauts verticaux sur place enchaînés (style squat jump avec les bras rechercher de la hauteur) puis 5 passages de haies (30 cm) puis 5 m sprint, retour en marchant récup 1mn, 3 passages.

**Fin de séance :**

Footings les 5 mn + 10 minutes d'étirements longs (quadri, ischio, mollets ...) + boissons