

Montbonnot, le 30 Juillet 2021

COMMISSION
ARBITRAGE
LIGUE AUVERGNE
RHÔNE ALPES



Séance de vitesse :

Travail de la vitesse (démarrage, blocage, endurance de vitesse) → 20 minutes

Bloc 1 (vitesse sur 3 mètres) vitesse/fréquence:

8 répétitions et récupération 20 secondes entre les séquences

Fonctionnement : 6 plots alignés écartés d'une distance d'un pied et demi.

Démarrage pied joint devant les plots, exécuter les mouvements avec le plus de fréquence possible, puis accélération en course le plus rapidement possible sur 3 mètres en tirant sur les bras.

Répétition 1, 2, 3 et 4 : posé le pied droit et gauche entre chaque plot avoir le plus de fréquence possible.

Répétition 5, 6, 7, 8 : posé un pied entre plot

Récupération en footing légers 1 minute avec boisson.

Bloc 2 (vitesse puissance démarrage) :

Espacer les plots avec une distance différente : 1 pied entre chaque plot

Plot 1 : point de repère

Plot 2 : 1 pied et demi

Plot 3 : 3 pieds

Plot 4 : 5 pieds

Plot 5 : 6 pieds

Plot 6 : 7 pieds

Puis accélération maximal sur 5 mètres.

X 8 répétitions → 20 secondes entre les répétitions de récupération

Garder l'organisation des plots pour l'exercice d'après

Récupération en footing légers 1 minute avec boisson.

Bloc 3 (freinage et blocage accélération) :

A) Prendre de la vitesse du 20 mètres

Décéléré pour arriver à une vitesse nul

Garder l'organisation des plots pour l'exercice

X 4 répétitions

B) Idem mais blocage et redémarrage dans l'autre sens

X 4 répétitions et accélération sur 20 mètres

Récupération en footing légers 1 minute avec boisson.

Bloc 4 :

A) Vitesse sur 40 mètres :

X4 répétition être entre dessous de 8 secondes le plus proche de 6 secondes → Vitesse max (6 secondes)

Récupération 30 secondes entre les répétitions en marche

B) Vitesse sur 80 mètres (40 mètres aller-retour) → Vitesse max (inférieur à 14 secondes) X4 répétition

Récupération 1 minute entre les répétitions en marche