

## SEANCE VITESSE

	EXERCICES		QUANTITES	CONSIGNES	RECUPERATION
CORDE à SAUTER		CORDE à SAUTER	2 SÉRIES DE 6 Minutes De 30" - 30"	Avoir les jambes tendues	2min de récupération entre les séries
MULTI BONDS		FOULEES BONBISSANTES	4 Séries de 8 Foulées Bondissantes	* à réaliser le plus vite possible * Foulées longues et rasantes	1 min de récupération entre chaque série
APPUIS		5 X 10 M en aller -retour	3 Séries	être le plus réactif possible sur les changement d'appuis	2 min entre chaque série
MISE EN ACTION		Sprints de 10 M	5 Répétitions	être à fond	1 min de récupération entre chaque sprint
VITESSE		Sprints de 30 M	4 répétitions	à fond	2 min entre chaque sprint