

Quelques exercices de vitesse

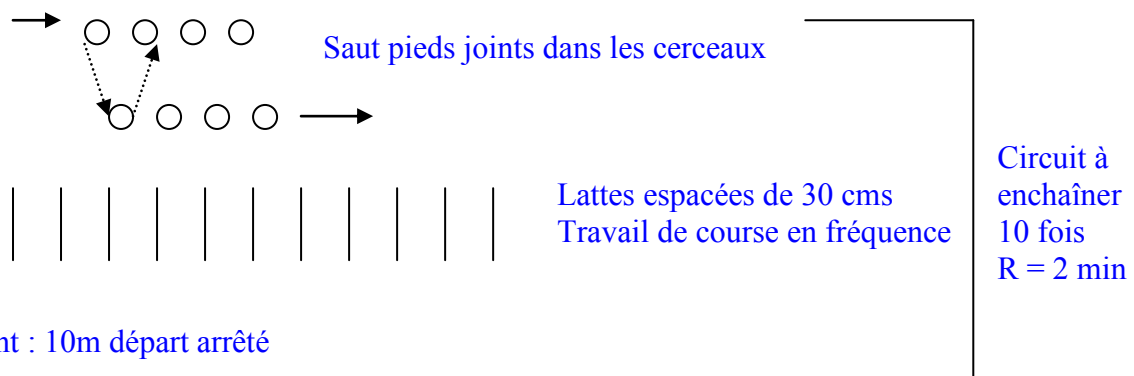
Remarques :

- Il n'y a pas de logique sur l'ordre des exercices.
- Les exercices se font sur piste ou sur terrain (conseillé)
- Exercices décrits pour des seniors mais réalisable à tout âge en jouant sur les distances entre les lattes ou cerceau, sur les hauteurs de haies, sur les temps de récupération et sur le nombre de répétition.

Exercice 1 :

Echauffement : 15min

Séance à faire à 100% :



Sprint : 10m départ arrêté

Revenir en marchant à chaque exercice : ne pas les enchaîner sans prendre 20s de récupération entre \Rightarrow travail qualitatif et non en quantitatif, il ne faut pas ressentir de fatigue pendant l'exécution de chaque exercice (être à 100%).

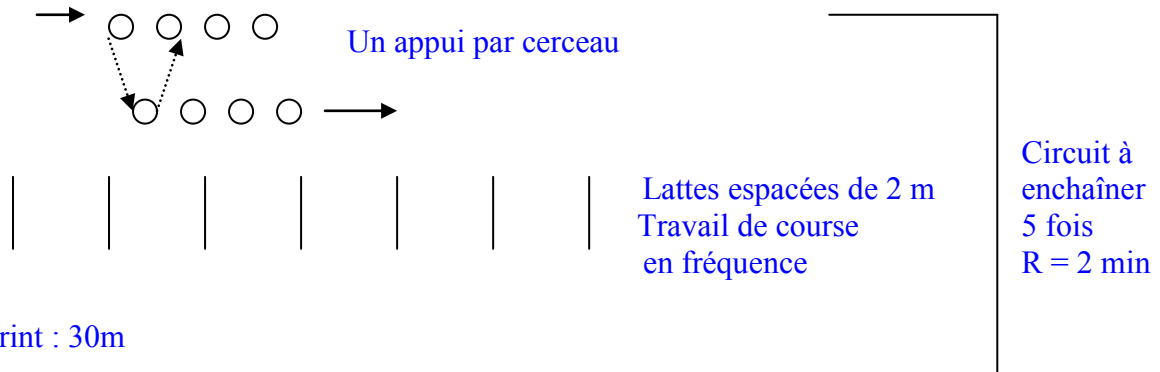
R = récupération

Etirement : 10min

Exercice 2 :

Echauffement : 15min

Séance à faire à 100% :



Sprint : 30m

Revenir en marchant à chaque exercice : ne pas les enchaîner sans prendre 20s de récupération entre \Rightarrow travail qualitatif et non en quantitatif, il ne faut pas ressentir de fatigue pendant l'exécution de chaque exercice (être à 100%).

R = récupération

Récupérer 4min et terminer par 5*10m : départ \rightarrow 1debout, 1plat ventre, 1de dos debout, 1assis, 1de dos assis,

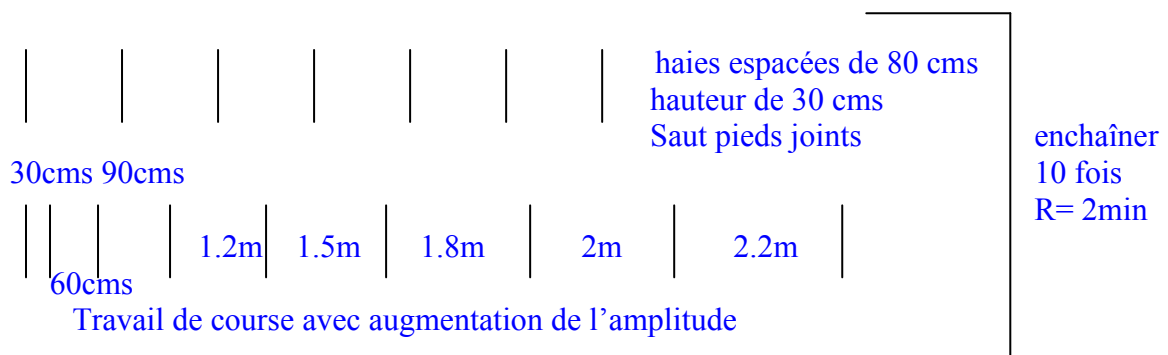
R = revenir en marchant

Etirement : 10min

Exercice 3 :

Echauffement : 15min

Séance à faire à 100% :

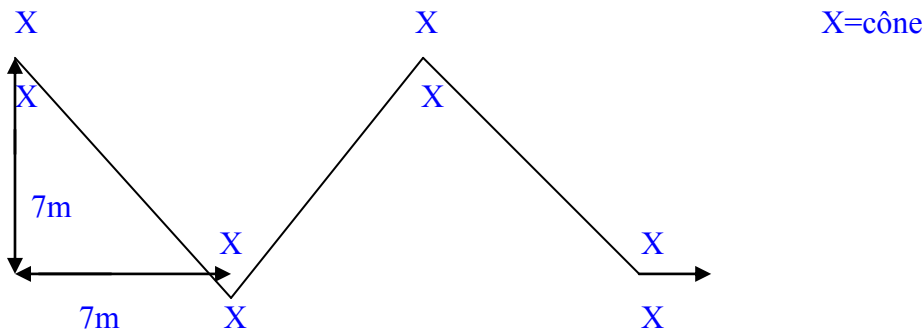


Revenir en marchant à chaque exercice : ne pas les enchaîner sans prendre 20s de récupération entre \Rightarrow travail qualitatif et non en quantitatif, il ne faut pas ressentir de fatigue pendant l'exécution de chaque exercice (être à 100%).

R = récupération

Pour être sûr de me faire comprendre, récupération 20s (correspondant à revenir en marchant) entre l'exercice des haies et l'exercice des lattes puis récupération 2min avant de recommencer, le tout à faire 10 fois. Les récupérations sont aussi importantes que l'exercice, il faut bien les respecter !

Après cet exercice 5min de récupération puis :



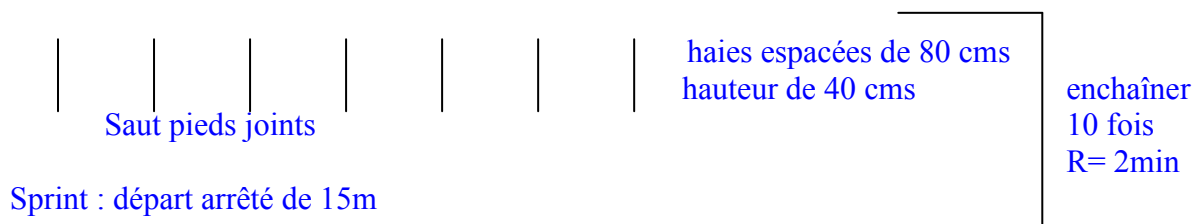
Faire 5 fois le parcours en sprint et revenir en marchant (correspondant au moins 45s de récupération).

Etirement : 10min

Exercice 4 :

Echauffement : 15min

Séance à faire à 100% :



Sprint : départ arrêté de 15m

Revenir en marchant à chaque exercice : ne pas les enchaîner sans prendre 20s de récupération entre \Rightarrow travail qualitatif et non en quantitatif, il ne faut pas ressentir de fatigue pendant l'exécution de chaque exercice (être à 100%).

R = récupération

Etirement : 10min

Exercice 5 :

Echauffement : 15min

Séance à faire à 100% :

X
départ X X X X X X X X X X X X
X
X arrivée
X

Les plots sont espacés de 50cms, courir le plus vite possible « en slalom revenir en marchant avec au moins 40s de récupération. Faire 6 fois le parcours un coup attaquer le premier plot par la gauche et un coup attaquer par la droite (3 de chaque).

Récupérer : 4min

ET sprint avec le retour en marchant : 20m-30m-40m-50m-40m-30m-20m.

Etirement : 10min

Exercice 6 :

Echauffement : 15min

Séance à faire à 100% :

| | | | | | | | | | | Lattes espacées de 30 cms

Travail pieds joints les jambes sont quasiment tendus, monter le plus haut possible et s'équilibrer avec les bras. Faire des bonds, c'est hyper dynamique (pas d'arrêt entre les lattes). Ce qui compte est l'enchaînement des bonds orientés vers le haut.

Revenir en marchant (30s) et enchaîner par un sprint de 10m départ lancé.

Après récupération 2min et refaire l'exercice 10 fois.

Départ lancé signifie que prendre 15m d'élan pour être lancer sans accélérer de façon maximale (le travail de l'accélération n'est pas l'objectif). Le but est d'être au alentour de 90% de ta vitesse maximale à l'entrée des 10m de sprint. Puis, être à bloc sur 10m, l'objectif est de travailler l'amplitude (distance entre deux foulées) de foulées à vitesse maximale. « Monter les genoux pour aller chercher loin le sol avec le pied ».

Etirement : 10min

Exercice 7 :

Echauffement : 15min

Séance à faire à 100% :

Faire : 4*50m départ arrêté, récupérer 1min30 entre les sprints.

Récupérer 6min.

Faire : 3*80m départ arrêté, récupérer 2min entre les sprints.

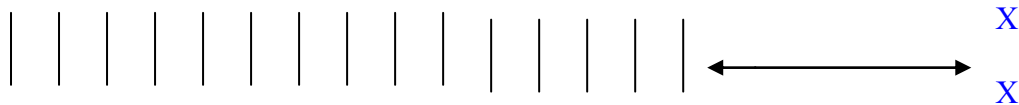
La récupération est longue car il ne faut pas sentir la fatigue lors des sprints, ne pas hésiter à augmenter le temps de récupération si nécessaire !!

Etirement : 10min

Exercice 8 :

Echauffement : 15min

Séance à faire à 100% :



Les 5 cinq première lattes espacées de 80cms sont des haies : sauts pieds joints avec fléchissement des jambes.

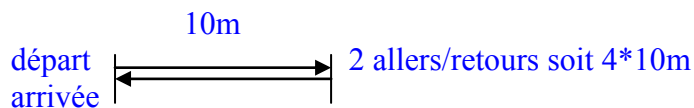
Les 5 suivantes sont des lattes espacées de 30cms : courses dynamiques un appui entre les lattes

Les cinq dernières sont des lattes espacées de 30cms : sauts pieds joints jambes non fléchies.

Finir par un sprint sans arrêt.

Faire l'exercice 8 fois avec 1min30s de récupération entre.

Puis après une récupération de 6min, faire 4*10m en aller/retour en sprint, faire 5 fois avec une récupération d'1min entre les 4*10m.

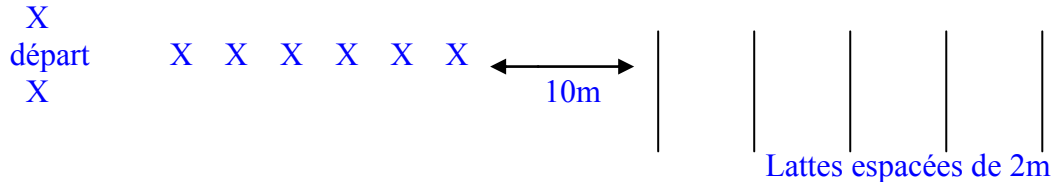


Etirement : 10min

Exercice 9 :

Echauffement : 15min

Séance à faire à 100% :



Les plots sont espacés de 50cms, courir le plus vite possible « en slalom », enchaîner par une accélération sur 10m et finir par un allongement de foulées.

Faire l'exercice 6 fois avec 1min de récupération entre.

Puis récupérer pendant 6min et refaire la même chose.

Etirement : 10min

Exercice 11 :

Echauffement : 15min

Séance à faire à 100% :

Séance qui permet de travailler l'endurance à vitesse maximale.

Faire : 60m-80m-100m-80m-60m récupérer au moins 2min entre les courses.

Etirement : 10min

Exercice 12 :

Echauffement : 15min

Séance à faire à 100% :

Sur le terrain : 5 sprints de 22m prendre 30s de récupération entre.

Premier : sprint normal

Deuxième : lancer le ballon en l'air et démarrer à bloc lorsqu'il touche le sol.

Troisième : ballon au milieu entre l'en-but et les 22m, partir à bloc ramasser le ballon à mi course en diminuant le moins possible la vitesse puis finir la course.

Quatrième : être à plat ventre le ballon par terre devant soi, se lever en ramassant le ballon, faire le sprint (le plus vite possible).

Cinquième : arriver lancé ballon en main puis coup de pied rasant qui doit faire au moins 22m suivre à bloc et plonger pour marquer.

Faire 3 fois l'exercice en récupérant 5min entre.

Etirement : 10min

Exercice 13 :

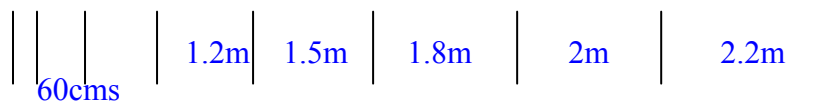
Echauffement : 15min

Séance à faire à 100% :



Exercice 1 : Travail de course en fréquence : un appui entre les lattes, toujours très dynamique.
Exercice 2 : avec les mêmes lattes ⇒ Saut pieds joints jambes quasi tendues (travail des mollets)

30cms 90cms



Exercice 3 : Travail de course avec augmentation de l'amplitude, départ arrêté.

Enchaîner les 3 exercices avec juste **10s** de récupération entre. Puis récupérer 3min et refaire c'est enchaînement 6 fois.

Etirement : 10min

Exercice 14 :

Echauffement : 15min

Séance à faire à 100% :



Exercice 1 : Saut pieds joints, franchissement des haies.

X
Départ
Arrivée X X X X X X X X X X

X
Exercice 2 : Les plots sont espacés de 50cms, courir le plus vite possible « en slalom » faire un aller retour.

Enchaîner les 2 exercices avec juste **10s** de récupération entre. Puis récupérer 3min et refaire c'est enchaînement 6 fois.

Etirement : 10min