

Echauffement

15 minutes de course légère à son rythme

3x30 secondes de cordes à sauté (sauts normaux, cloche pied, D/G pieds alternés, doubles sauts etc....)

Séance

- Etablir une distance de 30 à 50 m (avec des repères visuels comme un lampadaire par exemple).



Effectuer 15 allers en sprint, retours en marchant

- 30 secondes de travail 30 s de repos 4 passages côté droit, 4 passages côté gauche

	1
	2
	3

Travail : piétiner sur la case avec empreintes puis mettre le pied droit dans les cases numérotées (chiffre à gauche du piétinement pour les gauchers)

Fréquence : piétiner environ 3 secondes avant de partir sur une direction

Dans l'ordre 1,2,3 puis aléatoire (avec quelqu'un qui indique le numéro)

ÉTIREMENTS