

13 ans

EXERCICE	OUTILS	Fréquence possible de travail	Début de saison		Durée 15'				mars à avril		Durée 25'			
			Distance entre obstacles	Longueur de l'exercice	Nombre de répétitions si pas dans un parcours	Nombre de répétitions si dans un parcours	Récupération	Nombre maxi d'exercices sous forme d'enchaînement ou de circuit	Distance entre obstacles	Longueur de l'exercice	Nombre de répétitions si pas dans un parcours	Nombre de répétitions si dans un parcours	Récupération	Nombre maxi d'exercices sous forme d'enchaînement ou de circuit
Montée de genoux	Avec ou sans lattes	Chaque semaine	40cm	15m	3 à 6	1	footing	3	40cm	25m	3 à 6	1	footing	6
Talon aux fesses	Avec ou sans lattes	Chaque semaine	40cm	15m	3 à 6	1	footing	3	40cm	25m	3 à 6	1	footing	6
Pointes	Avec ou sans lattes	Chaque semaine	40cm	15m	3 à 6	1	footing	3	40cm	25m	3 à 6	1	footing	6
Pas chassés	Avec ou sans lattes	Chaque semaine		15m	3 à 6	1	footing	3		25m	3 à 6	1	footing	6
Slalom	Quilles, poteaux	Chaque semaine	1.5 à 3m en diagonale	5m	3 à 6	1	footing	3	1.5 à 3m en diagonale	7m	3 à 6	1	footing	6
Course arriere décomposée	sans	Chaque semaine		10m	2	1	footing	3		10m	2	1	footing	6
Foulées bondissantes frontales	lattes	Toutes les 2 à 3 semaine	180cm	7m	3 à 6	1	footing	3	180cm	10m	3 à 6	1	footing	6
Foulées bondissantes	lattes	Toutes les 2 à 3	180cm	7m	3 à 6	1	footing	3	180cm	10m	3 à 6	1	footing	6
Foulées bondissantes exterieures	lattes	Toutes les 2 à 3 semaine	180cm	7m	3 à 6	1	footing	3	180cm	10m	3 à 6	1	footing	6
Appuis	Cerceaux, quilles	Tous les 15 jours	1, à 1,20m entre appuis	4m	5m	1	footing	3	1, à 1,20m entre appuis	6m	3 à 6	1	footing	6
Cloche pieds	lattes, cerceaux, petit plots	Toutes les 2 à 3 semaine	40cm	4m	5m	1	footing	3	40cm	6m	3 à 6	1	footing	6
Passage d'obstacles pieds joints de face	Quilles, petite obstacle de 20 cm	Toutes les 2 à 3 semaine	40cm	3m	5m	1	footing	3	40cm	5m	3 à 6	1	footing	6
Passage d'obstacles pieds joints lateralement en allez retour au dessus d'un obstacle	Quilles, petite obstacle de 20 cm	Toutes les 2 à 3 semaine		8 sauts	3 à 6	1	footing	3		15 sauts	3 à 6	1	footing	6
Prise de vitesse	lattes	Toutes les 2 à 3 semaine	50cm>1,60m	10m	3 à 6	1	footing	3	50cm>1,60m	10m	3 à 6	1	footing	6
Prise de vitesse avec conervation de celle ci	lattes	Toutes les 2 à 3 semaine	50cm>1,60m	15m	3 à 6	1	footing	3	50cm>1,60m	20m	3 à 6	1	footing	6
Amplitude de la foulée	Lattes	Tous les 15 jours	160cm	7m	3 à 6	1	footing	3	160cm	10m	3 à 6	1	footing	6
Fréquence de la foulée	Lattes	Chaque semaine	40cm	5m	3 à 6	1	footing	3	40cm	7m	3 à 6	1	footing	6
Travail de réactivité et de l'interprétation	Divers type de signaux sonors ou lumineux.	Tous les 15 jours		5m	3 à 6	1	footing	3		5m	3 à 6	1	footing	6
Conervation de la vitesse	Quilles, poteaux	Toutes les 2 à 3 semaine	2,5m	10m	3 à 6	1	footing	5 à 6	2,5m	15m	3 à 6	1	footing	6

Récup entre les parcours si exercices sur parcours: 1'30 footing. Récup entre les exercices du parcours: footing