

18 ans

EXERCICE	OUTILS	Fréquence possible de travail	Début de saison		Durée 20'				mars/avril		Durée 30'			
			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	35	3	1	footing	3	40cm	40m	3	1	footing	7
Talon aux fesses	Avec ou sans lattes	Chaque semaine	40cm	35	3	1	footing	3	40cm	40m	3	1	footing	7
Pointes	Avec ou sans lattes	Chaque semaine	40cm	35	3	1	footing	3	40cm	40m	3	1	footing	7
Pas chassés	Avec ou sans lattes	Chaque semaine		35	3	1	footing	3		40m	3	1	footing	7
Slalom	Quilles, poteaux	Chaque semaine	1.5 à 3m en diagonale	5m	3	1	footing	3	1.5 à 3m en diagonale	7m	3	1	footing	7
Course arriere decomposée	sans	Chaque semaine		35m	2	1	footing	3		40m	3 à 5	1	footing	7
Foulées bondissantes frontales	lattes	Tous les 15 jours	2m	20m	3 à 6	1	footing	3	2m	25m	5 à 8	1	footing	7
Foulées bondissantes	lattes	Tous les 15 jours	2m	20	3 à 6	1	footing	3	2m	25m	5 à 8	1	footing	7
Foulées bondissantes exterieures	lattes	Tous les 15 jours	2m	20m	3 à 6	1	footing	3	2m	25m	5 à 8	1	footing	7
Appuis	Cerceaux, quilles	Chaque semaine	1,50 à 1,70m entre appuis	7m	3 à 6	1	footing	3	1,50 à 1,70m entre appuis	7m	5 à 8	1	footing	7
Cloche pieds	lattes, cerceaux, petit plots	Tous les 15 jours	50cm	5m	3 à 6	1	footing	3	50cm	7m	5 à 8	1	footing	7
Passage d'obstacles pieds joints de face	Quilles, petite obstacle de 20 cm	Tous les 15 jours	50cm	5m	3 à 6	1	footing	3	50cm	7m	5 à 8	1	footing	7
Passage d'obstacles pieds joints lateralement en allez retour au dessus d'un obstacle	Quilles, petite obstacle de 20 cm	Tous les 15 jours		12 sauts	2	1	footing	3		25 sauts	4	1	footing	7
Prise de vitesse	lattes	Tous les 15 jours	50cm>2m	10m	3 à 6	1	footing	3	50cm>2m	10m	5 à 8	1	footing	7
Prise de vitesse avec convection de celle ci	lattes	Tous les 15 jours	50cm>2m	20	3 à 6	1	footing	3	50cm>2m	25m	5 à 8	1	footing	7
Amplitude de la foulée	Lattes	Chaque semaine	1,70m à 2m	20m	2	1	footing	3	1,70m à 2m	35m	5	1	footing	7
Fréquence de la foulée	Lattes	Chaque semaine	40cm	7m	3	1	footing	3	40cm	7m	5	1	footing	7
Travail de réactivité et de l'interprétation	Divers type de signaux sonors ou lumineux.	Tous les 15 jours		7m	5	1	footing	3		7m	7	1	footing	7
Convection de la vitesse	Quilles, poteaux	Tous les 15 jours		20	5	1	footing	3		30m	8	1	footing	7

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