

# Quelques exercices de vitesse

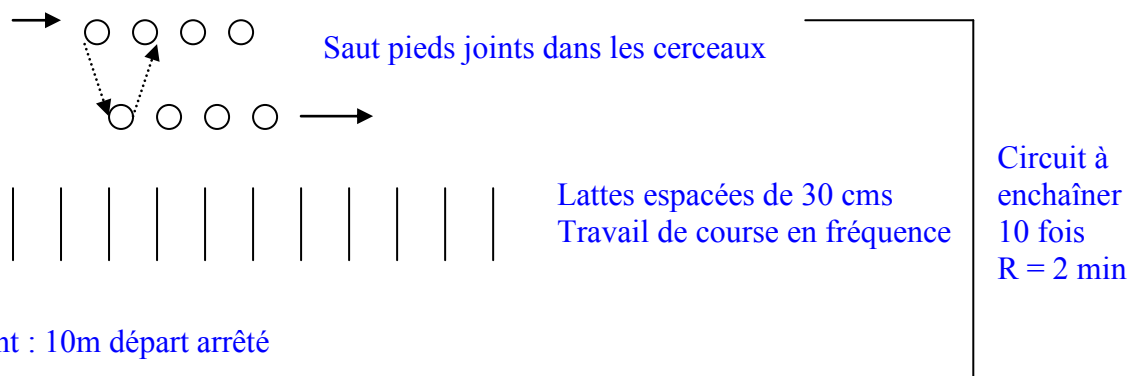
Remarques :

- 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% :



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%).

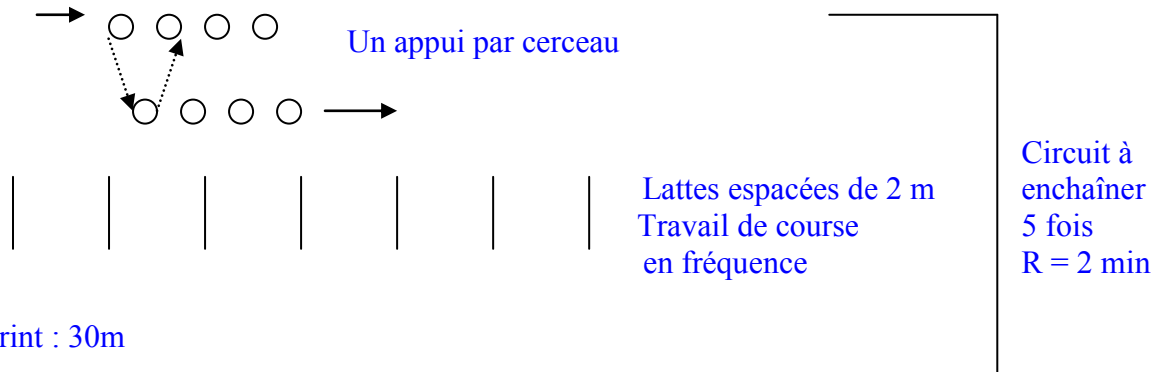
R = récupération

**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,

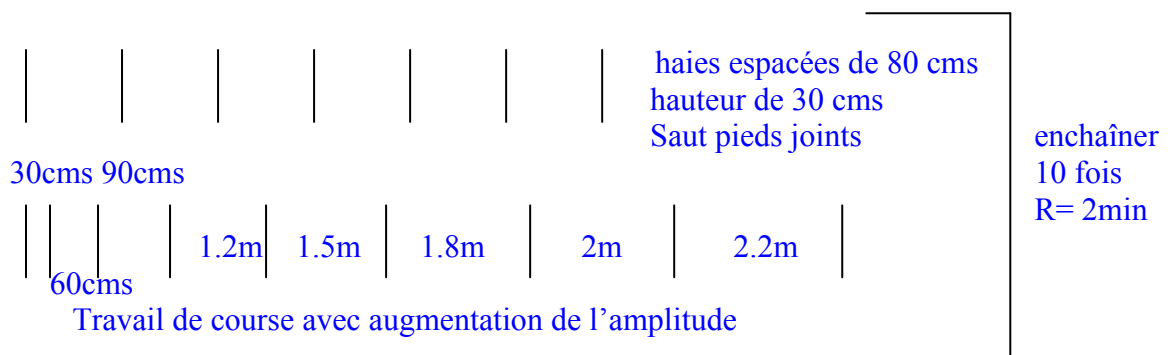
R = revenir en marchant

**Etirement : 10min**

## Exercice 3 :

**Echauffement : 15min**

Séance à faire à 100% :

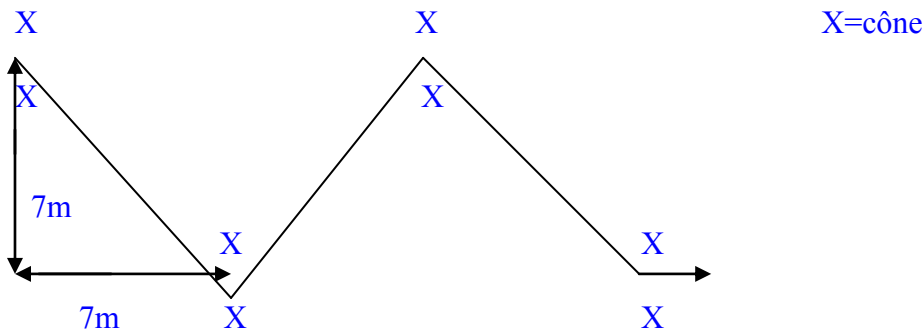


Revenir en marchant à chaque exercice : ne pas les enchaîner sans prendre 20s de récupération entre  $\Rightarrow$  travail qualitatif et non en quantitatif, il ne faut pas ressentir de fatigue pendant l'exécution de chaque exercice (être à 100%).

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 :



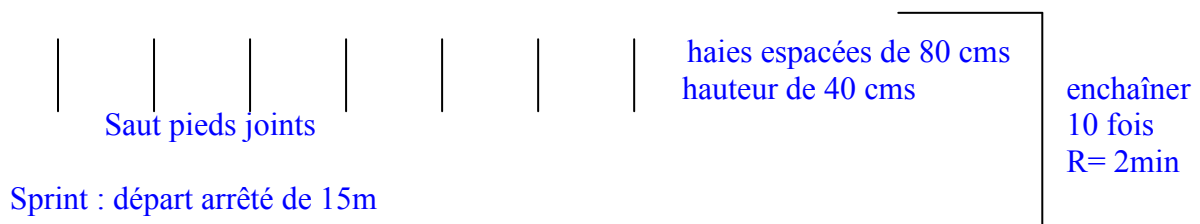
Faire 5 fois le parcours en sprint et revenir en marchant (correspondant au moins 45s de récupération).

**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 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.

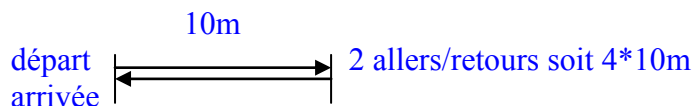
Les 5 suivantes sont des lattes espacées de 30cms : courses dynamiques un appui entre les lattes

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.

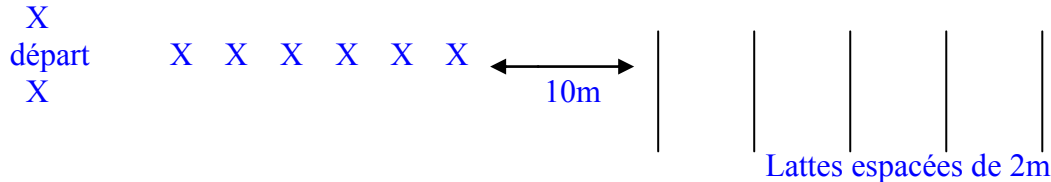


**Etirement : 10min**

## 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 :

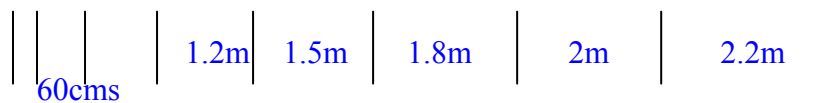
**Echauffement : 15min**

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**

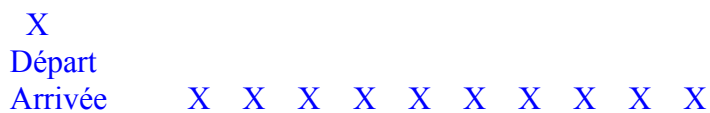
## Exercice 14 :

**Echauffement : 15min**

Séance à faire à 100% :



Exercice 1 : Saut pieds joints, franchissement des haies.



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**