

Force vitesse

Échauffement, corde à sauter



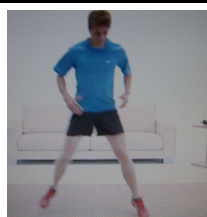
10 min de corde à sauter avec différent rythme. En avant, en arrière, sur 1 jambe, croiser, fermer les yeux, le plus vite possible, a vous d'être créatif...

vitesse comme au test. 1 mètre entre les balles.



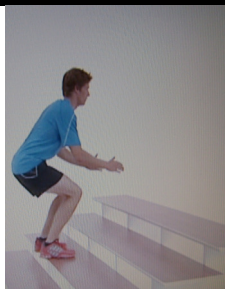
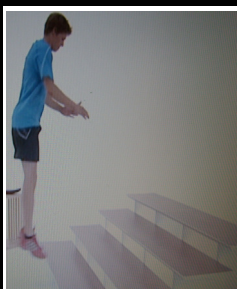
3 séries de 45 secondes. 1 min de pause entre les séries. **Exemple: en avant- à droite- au milieu- en avant- en arrière - à gauche retour au milieu - en arrière et on recommence. Le but est de faire le plus de tour possible en 45 secondes sans toucher une seul balle.**

Saut latéraux



2 séries de 40 répétitions 2 min de pause entre les séries. **Le but est de chercher la longueur et non la vitesse. Les sauts doivent être juste et précis... Attention si vous avez mal aux genoux ne pas faire l'exercice.**

Saut lapin.



3 séries de 10 sauts avec 2 minutes de pause entre les séries. **Entre chaque saut 5 secondes de pause en position schuss...**

Bon entraînement

Oubliez pas le stretching après l'entraînement.

