

Intervention Préparation physique

Lundi 23 février 2009

Manuel Lacroix

1- Le travail Aérobie par l'intermittent

2- Le gainage

3- La vitesse

4- La coordination



Le travail aérobie

Pré saison :

-Capacité aérobie (course continu, 45''-15'', travail technique ...)

-PMA (30''-30'', 15''-15'' ...)

Saison:

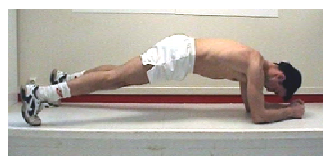
-PMA (15''-15'', 5''-25'', 10''-20'' ...)



VMA	Distance 5s.	Distance 10s.	Distance 15s.	Distance 20s.	Distance 30s.	Distance 45s.
18	25	50	75	100	150	208,3
17,5	24,3	48,6	72,9	97,2	145,8	202,5
17	23,6	47,2	70,8	94,4	141,7	196,8
16,5	22,9	45,8	68,8	91,7	137,5	191
16	22,2	44,4	66,7	88,9	133,3	185,2
15,5	21,5	43,1	64,6	86,1	129,2	179,4
15	20,8	41,7	62,5	83,3	125	173,6
14,5	20,1	40,3	60,4	80,6	120,8	167,8
14	19,4	38,9	58,3	77,8	116,7	162
13,5	18,8	37,5	56,3	75	112,5	156,3
13	18,1	36,1	54,2	72,2	108,3	150,5
12,5	17,4	34,7	52,1	69,4	104,2	144,7
12	16,7	33,3	50	66,7	100	138,9
11,5	16	31,9	47,9	63,9	95,8	133,1
11	15,3	30,6	45,8	61,1	91,7	127,3
10,5	14,6	29,2	43,8	58,3	87,5	121,5
10	13,9	27,8	41,7	55,6	83,3	115,7

Le gainage

Régulièrement



La vitesse

- Vitesse simple
- Démarrage
- Fréquence gestuelle
- Réaction
- Skippings



La coordination

- Skippings
- Cordes à sauter
- Echelles

