Sprint Niveau 1

Série 1A

Distance : 8 mètres

La série se compose de 4 exercices. Réaliser 3 fois chaque exercice.

Réaliser 3 fois le sprint 1 avant de passer au sprint 2, etc...

Temps de récupération entre les sprints d'un même exercice = 20''

Temps de récupération entre les exercices = 1' 30''

Chaque sprint se réalise à Vitesse Maximale!!!

Temps de récupération entre 2 séries (1A, 1B, 1C, 1D) = 8'

Pendant ces 8', rester en mouvement, penser à boire, stretching.

Consignes course arrière :

- Regarder devant soi! Interdiction de regarder derrière
- Dégager tout objet encombrant
- Utiliser les bras
- Petits pas rapides

Pour les exercices 3 et 4 , maintenir la position de stabilisation durant 10''.

Total de 12 sprints.

Série 1B

Distance : 8 mètres.

La série se compose de 4 exercices. Réaliser 3 fois chaque exercice.

Temps de récupération : 20'' entre les sprints ; 1' 30'' entre les exercices.

Total de 12 sprints.

Sprint Niveau 1

Série 1C

Distance latérale de 2 mètres entre chaques cônes ; 8 mètres pour la course.

Il y a 3 exercices à réaliser des 2 côtés. Réaliser 3 sprints d'un même exercice du même côté, soit 6 sprints par exercices différents.

Total de 18 sprints pour cette série.

Récupération : 30" entre les sprints et 2' entre les exercices.

Penser à boire pendant les 2' de récupération.

Trippling : le trippling consiste à réaliser des petits pas rapides sur place pendant 5". Ces pas s'effectuent sur la pointe des pieds le plus rapidemment possible. Garder un tronc droit, utiliser les bras.

Série 1D

Distance latérale de 2 mètres entre chaques cônes ; 8 mètres pour la course.

Il y a 2 exercices à réaliser des 2 côtés. Réaliser 3 sprints d'un même exercice du même côté, soit 6 sprints par exercices différents.

Trippling de 5".

Total de 12 sprints pour cette série.

Récupération : 30" entre les sprints et 2' entre les exercices.

Penser à boire pendant les 2' de récupération.