

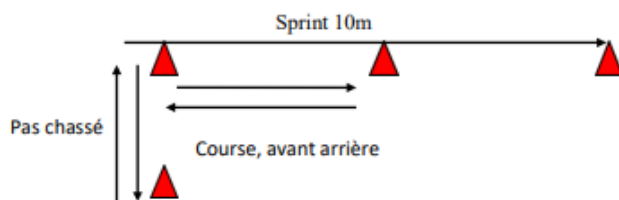


Exercice d'entraînement

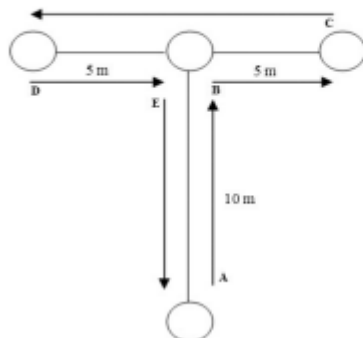
Dans la même idée de vous proposer des exercices pour casser votre routine d'entraînement, voici un exercice pour travailler la vitesse et l'agilité.

Cet exercice ne doit pas être fait à froid, et un échauffement rigoureux doit être effectué avant.

- Ex 01 : course avant 05 m, puis arrière, puis pas chassé (3 m) aller / retour et accélération sur 10 m (récupération 1 min entre répétitions).



- Ex 02 : Sprint en T : sprint de A à B avant ; B à C pas chassés ; C à D (avant pour arbitre et pas chassés pour assistant) ; D à E pas chassés puis E à A (avant pour assistant et arrière pour arbitre). (Récupération 1m30 entre répétitions)



Cet exercice est à adapter en fonction de la forme du moment et de vos capacités.

