

FC LORIENT 2011-2012


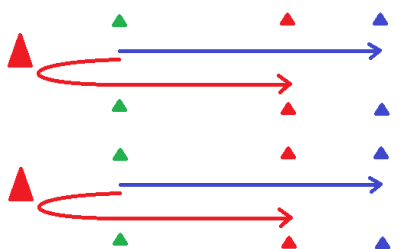
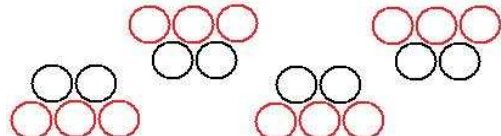
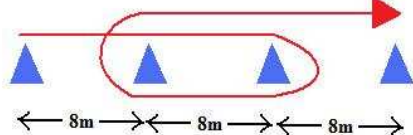
Centre de Formation

Objectif : **Force / Vitesse** **50'**
Réactivité + Sprint
Appuis fréquence + Sprint
BLOCAGES / CHGTS DE DIRECTION

jour : Mercredi 16 Novembre
 heure : Séance de l'après-midi
 lieu : Kerbernès

Semaine : 46

21 Joueurs

1	MOBILISATION Sur 2 colonnes	5'	
2	HAIES BASSES 8 Ateliers de 2 Haies basses 3 joueurs / atelier W = 20'' R = 40'' 1) 3 / 2 / 3 2) 1 / 2 / 1 3) 3 / 1 2 / 4 4) 2 / 2 / 2 (skips de face) + retour pas-chassés entre les haies 5) 2 / 2 / 2 (skips de profil) + retour course Avant-Arrière entre les haies	10'	
3	EXERCICES PHYSIQUES 3 Ateliers X 6-8 Passages		
a)	Réaction + SPRINT sous forme de duel Réagir au signal - SI « Rouge », Aller toucher plot rouge + sprint jusqu'aux coupelles rouges - SI « Bleu », Sprint 15m jusqu'aux coupelles bleues 8 Passages	10'	
b)	APPUI Fréquence + démarrage/blocage SPRINT 6 Passages	10'	
c)	NAVETTE sous forme de duel 3 Passages par sens 6 Passages	10'	
4	RENFORCEMENT ISCHIOS EXCENTRIQUE POUR CEUX QUI N'ONT PAS FAIT MUSCU BAS DEBUT DE SEMAINE (U17) Travail excentrique des ischios en amplitude 3 X 6 fentes de chaque côté	5'	<ol style="list-style-type: none"> Départ debout pieds joints Réaliser la fente en allant chercher un appui loin devant (amplitude) ⇒ Genou de la jambe arrière touche le sol ⇒ Genou de la jambe avant fléchi à 90° ⇒ Garder le tronc bien droit Revenir à la position de départ 