

FC LORIENT 2011-2012





Centre de Formation

Objectif : **Force / Vitesse** 60'
 Pliométrie basse/coordination
 CONC + SPRINT EN COTE

jour : Mercredi 19 Octobre
 heure : Séance de l'après-midi
 lieu : Kerbernès

Semaine : 42

24 Joueurs

1	MOBILISATION Sur 2 colonnes	5'	
2	CORDE A SAUTER 1 corde par groupe de 2 2 passages chacun par thèmes W = 30'' R = 1' 1) Pieds joints 2) Alterner pied D et pied G 3) Cloche-pied D – Cloche-pied G 4) En course (foulées bondissantes) 4 X 30m	12'	
3	ACCELERATIONS PROGRESSIVES EN COTE 3 X 20m Chercher l'amplitude de la foulée, la poussée	5'	
4	EXERCICES PHYSIQUES 2 Ateliers X 10 Passages + Prévention Ischios		
a)	½ Squat + SPRINT EN COTE 6 ½ Squats + Sprint en côte 20m Charge G1 = 60 Kg Charge G2 = 40 Kg 10 Passages	15'	
b)	Mollets + SPRINT 10 Mollets + Sprint en côte 20m Charge = 50 Kg 10 Passages	15'	
c)	RENFORCEMENT ISCHIOS EXCENTRIQUE Travail excentrique des ischios en amplitude 3 X 6 fentes de chaque côté	5'	<p>1) Départ debout pieds joints 2) 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 3) Revenir à la position de départ</p> 