

# FC LORIENT 2011-2012

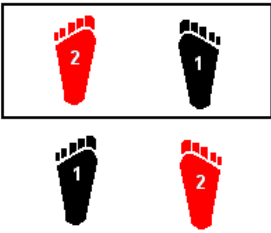
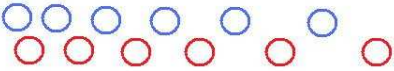
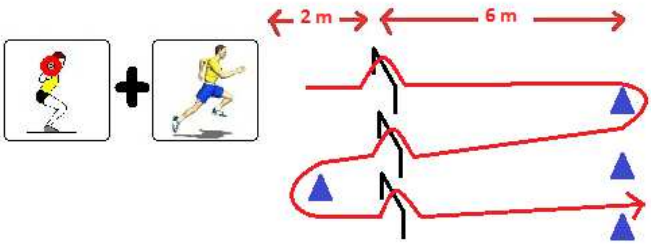
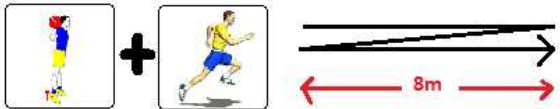
## Centre de Formation

Objectif : **Force / Vitesse** 60'  
**CONC + SPRINT**  
**BLOCAGES / CHGTS DE DIRECTION**

jour : Mercredi 5 Octobre  
 heure : Séance de l'après-midi  
 lieu : Kerbernès

Semaine : 40

24 Joueurs

1	<b>MOBILISATION</b> Sur 2 colonnes	5'										
2	<b>STEPS</b> 8 Ateliers de 2 Steps 3 Joueurs / atelier W = 30'' R = 1' 1) 3 / 2 / 3 2) Side To Side 3) <table border="1" style="display: inline-table; vertical-align: middle;"><tr><td>2</td><td>1</td><td>1</td><td>2</td></tr></table> 4) <table border="1" style="display: inline-table; vertical-align: middle;"><tr><td>3</td><td>1</td><td>2</td><td>4</td></tr></table>	2	1	1	2	3	1	2	4	12'		
2	1	1	2									
3	1	2	4									
3	<b>ACCELERATIONS PROGRESSIVES</b> 5 Passages	5'										
4	<b>EXERCICES PHYSIQUES</b> 3 Ateliers X 6-8 Passages											
a)	½ Squat + Saut de haie + SPRINT 6 ½ Squats + saut de haie + Sprint <i>Les sauts de haies se font en course et non pieds joints</i> Charge G1 = 60 Kg Charge G2 = 40 Kg 6 Passages (3 dans chaque sens)	10'										
b)	<b>Mollets + SPRINT Navette</b> 10 Mollets + Sprint Navette Charge = 50 Kg 6 Passages (3 dans chaque sens)	10'										
c)	<b>BLOCAGES/Chgts de direction</b> <b>SLALOM</b> 4-5m en les cônes 8 Passages	15'	Sous forme de duel entre 2 groupes de 12	