

FC LORIENT 2011-2012

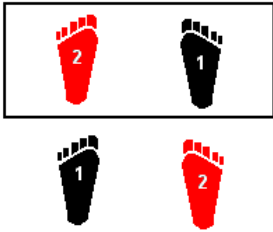


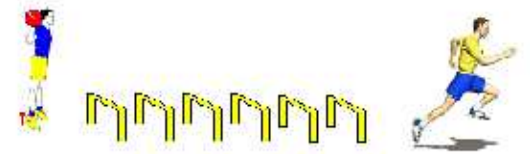
Centre de Formation

Objectif : **Force / Vitesse**
CONC + PLIO + SPRINT

50'-60'

jour : Mercredi 23 Novembre
 heure : Séance de l'après-midi
 lieu : Kerbernès

Semaine : 47

1	<p>Echauffement avec ballon OU STEPS 10 Ateliers de 2 Steps 3 joueurs / ateliers W = 30'' R = 1' 1) 3 / 2 / 3 2) Side To Side 3) <table style="display: inline-table; border-collapse: collapse;"><tr><td style="border: 1px solid black; padding: 2px;">2</td><td style="padding: 2px;">1</td><td style="padding: 2px;">1</td><td style="border: 1px solid black; padding: 2px;">2</td></tr></table> 4) <table style="display: inline-table; border-collapse: collapse;"><tr><td style="border: 1px solid black; padding: 2px;">3</td><td style="padding: 2px;">1</td><td style="padding: 2px;">2</td><td style="border: 1px solid black; padding: 2px;">4</td></tr></table></p>	2	1	1	2	3	1	2	4	12'	
2	1	1	2								
3	1	2	4								
2	<p>ACCELERATIONS PROGRESSIVES 5 X 30m en accélérant progressivement</p>	5'									
3	<p>EXERCICES PHYSIQUES 3 Ateliers X 8 Passages</p>										
a)	<p>CONC + PLIO + SPRINT 10m 6 ½ Squats + 6 Haies hautes + Sprint 10m 6 Passages</p>	10'									
b)	<p>CONC + PLIO + SPRINT 10m Montées sur pointes + 6 haies basses + Sprint 10m 6 Passages</p>	10'									
c)	<p>ISO + VIVACITE + SLALOM Chaise 45'' + Vivacité + Sprint avec blocages/changements de direction 6 Passages</p>	10'	