

FORCE VITESSE

Par entraîneurdefoot italiano

2 séances avec des exercices de force vitesse en condition de fatigue, pour fournir au footballeur les adaptations physiologiques nécessaires.

1.)

- I. Course navette à la vitesse maximale 20m x 4**
- II. Course à Rythme VRA(vitesse de récupération active) sur 30m (VRA=65% de la VMA,vitesse maximale aérobie)**
- III. 5-6 répétitions 1/2 squat-jump avec charge 30-35%**
- IV. Course à rythme VRA sur 30m**
- V. Course navette à la vitesse maximale 20m x 4**
- VI. Course à rythme VRA sur 30m**
- VII. 5-6 répétitions 1/2 squat-jump avec charge 30-35%**
- VIII. Course à rythme VRA sur 30m**
- IX. Balle au pied 6 tirs (puissants et précis vers le centre de la cible).**

Effectuer de 3 à 6 séries , avec une macro pause de 4-5'. La production de lactate durant ce travail est de 8,1+/-1,3mml*1-1.

2.)

- I. Déclenchement de courses avec arrêt et changements de direction (20m vers l'avant, 10m à reculons, 10m de course latérale).**
- II. 30" de jongles**
- III. Série de skips (20 obstacles).**
- IV. Course navette à la vitesse maximale 10m x 4.**
- V. Course à rythme VRA**
- VI. 5 répétitions de 1/2 squat-jump avec une charge maximale de 20%**
- VII. 30" de jongles**
- VIII. 6 bonds (assis-debout) sur un banc de 40-45cm de haut.**
- IX. 6 coups de tête avec intervalle**

Effectuer de 3 à 6 séries , avec une macro pause de 4-5'. La production de lactate durant ce travail est de 8,5+/-1,2mml*1-1.