

# PREPARATION PHYSIQUE DETECTION

*Séance 2 (thème) : Vivacité, coordination+ explosivité et renforcement musculaire*

**Echauffement :** *Circuit abdominaux*

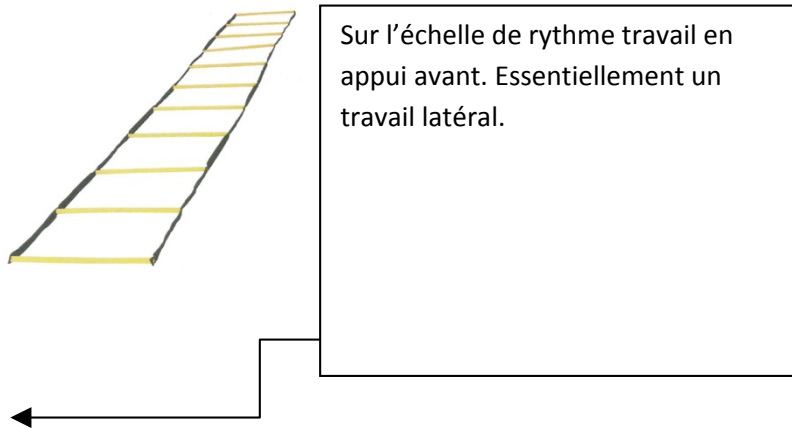
Gainage frontal - 20 crunchs – Gainage latéral droit – Gainage latéral gauche – 20 obliques coude/genou – 15 rameurs – 20 touche pied – Gainage dorsal – Relevé de jambes – 5 pompes

Le circuit se réalisera deux fois.

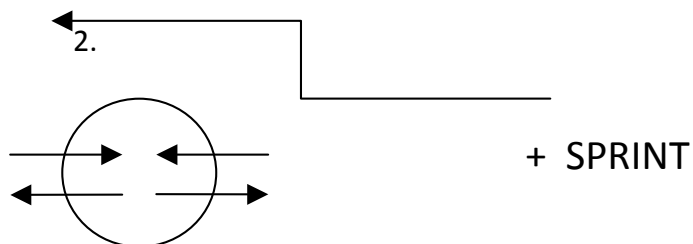
**Exercice n°1 :** *Vivacité + explosivité*

Un travail sera réalisé sur une échelle de rythme, enchaîné par un sprint couplé avec un travail de cerceau, enchaîné lui aussi par un sprint. Trois séquences de 6 minutes.

1.



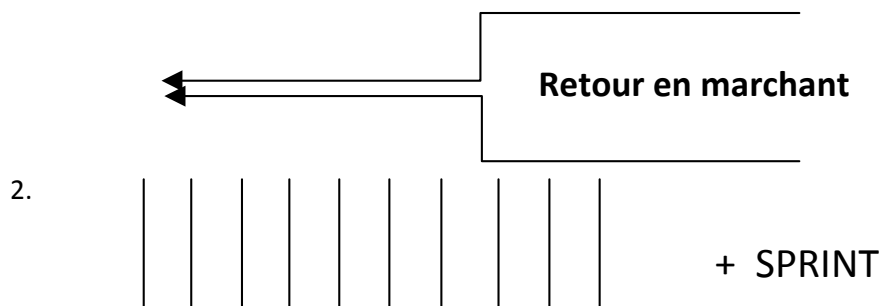
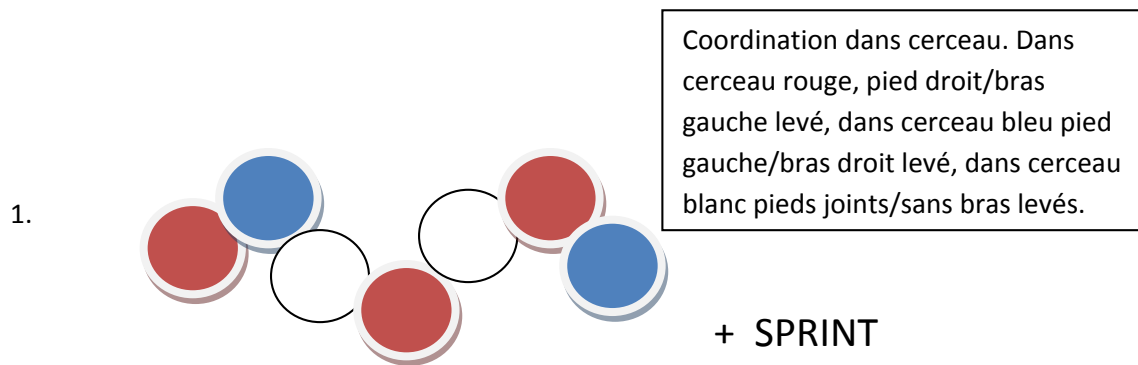
**Retour en marchant**



Travail simultané des pieds, une fois à l'intérieur et une fois à l'extérieur du cerceau. A mon top, ils exécutent un sprint.

**Exercice n°2 : Coordination + explosivité**

Un travail de coordination avec dissociation haut et bas du corps, avec un travail de coordination exclusivement sur le bas du corps, avec changement d'appuis (passer d'appuis alternatifs à simultanés), en gardant toujours le sprint pour travailler l'explosivité et la reprise d'appuis. Trois séquences de 6 minutes.



Deux appuis entre les lattes, et pieds joints sur les lattes. (même principe que pour le test). J'ai volontairement mis un grand nombre de lattes, pour que les joueurs restent concentrer jusqu'au bout du parcours, et garde cette capacité de coordination le plus longtemps possible, malgré la fatigue et la baisse de lucidité.