

Hurdle drills

avec un bâton, très fréquenté ; 5 haies

		1	2	3	0	
Marcher entre les haies 1 pas, bassin verrouiller, cheville flex	0	4x	4x	5x	2x	[30"]
Maintenir le genou au dessus de la haie (1"), ramener l'autre très rapidement au sol, effectuer un skipping rapide	1	(2)x2	(2)x2	(2)x3	(2)x2	
De côté, avec les genoux hauts et rapides au sol	/G/D/D/D	1				
	/G/DGD	1				
De face, un appui rebond entre les haies, maintenir une haute fréquence	1	4x	6x	6x	3x	
Appel chaque 2 appuis, très fréquenté		2x	2x	4x	1x	
		13'	13'	20'	11'	

High jump drills

avec décontraction, bon positionnement des bras, possibilité d'utiliser un bâton

Ankle rolls (5m), transition to running (10m), chevilles souples						[20"]
Pied sous la fesse fréquenté (5m), transition to running (10m)						
High knees(5m) très fréquenté, transition to running (10m)		1x	2x	2x	1x	
Jambes tendues, pieds délicats qui rebondissent (20m)						
Jambe tendue, genou qui monte g-g-g/d-d-d (10m), total 20m						
		3'	6'	6'	3'	

en courbe, décontracté, bras à l'angle, épaules-hanche-chevilles axées ; 15-30

Jambes tendues, se concentrer sur le placement						[30"]
Genoux mi-hauteur, se concentrer sur la poussée						
Appel chaque deux appuis, décontracté au maximum		2x	2x	3x	1x	
Course, se concentrer sur la poussée, avec décontraction						
		6'	6'	9'	3'	

Petite pliométrie

décontracté, épaules-hanche-chevilles axées, corps souple

Sauts en pieds changer chaque 2	(30 sauts)	(4)x1	(4)x1	(4)x1	(4)x1	[30"]
Sauts en pieds sur un pied, en tournant	(20 sauts)	(2)x1	(2)x1	(2)x2	(2)x1	
Sauts en pieds changer chaque 2, en tournant	(30 sauts)	1x	1x	1x	1x	
Sauts en pieds sur un pied, skipper avec fréquence chaque 4 appuis	(6x)	2x	2x	3x	2x	
Sauts en pieds, angle de 90°, sur 20m	(30 sauts)	1x	1x	2x	1x	
Petits sauts de course, sur 20m	(8 sauts)	2x	2x	3x	2x	
		284	284	386	284	

Agilité

avec agilité, décontraction et en inspirant-expirant systema

Faire une couplète en avant et se relever, en fermant les yeux	6x	6x	8x	6x
Faire une couplète en arrière et se relever, en fermant les yeux	6x	6x	8x	6x
Ramper, les mains dans le dos sur 10m	1x	1x	2x	1x
Position passage de haies, lever les bras, 15"	(2)x1	(2)x1	(2)x2	(2)x1

...