

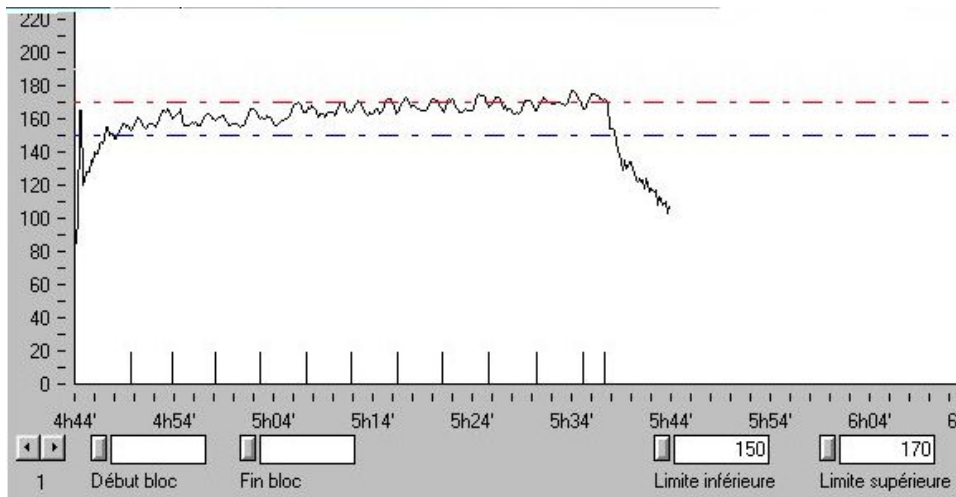


Entraînement intermittent

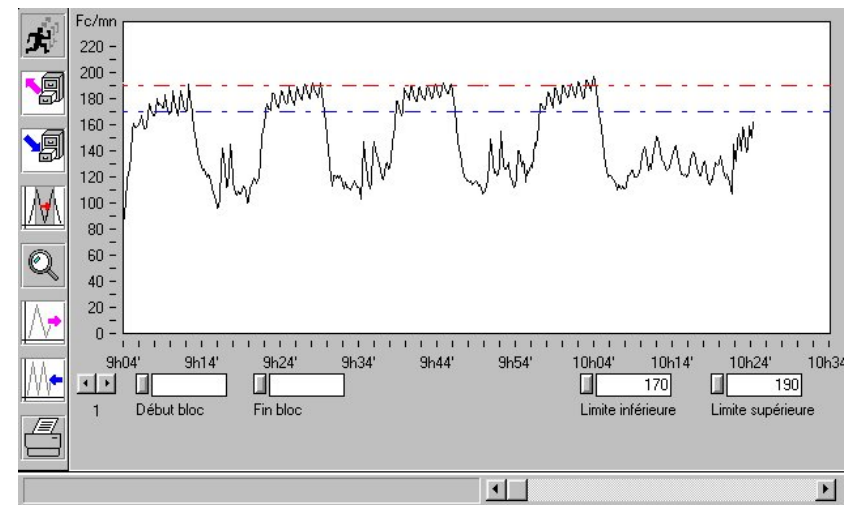
Module de perfectionnement 2005

Méthodes de travail

Objectif : amélioration de la puissance maximale aérobie (PMA)



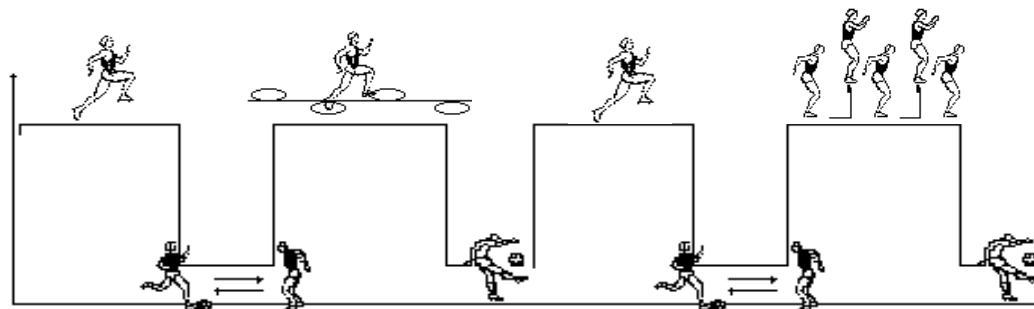
Travail continu



Travail intermittent

Contenus des séquences

Limites de la puissance maximale aérobie :



action musculaire
périphérique



CHARGES
LOURDES



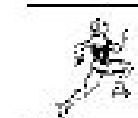
BONDISSEMENTS
VERTICAUX



BONDISSEMENTS
HORIZONTAUX



SPRINTS



COURSE à
VMA

action
cardiovasculaire

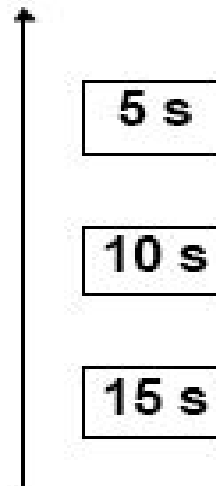
Durée des efforts et récupération



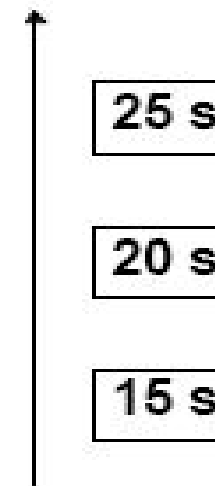
Durée des efforts

Durée de la récupération

qualité

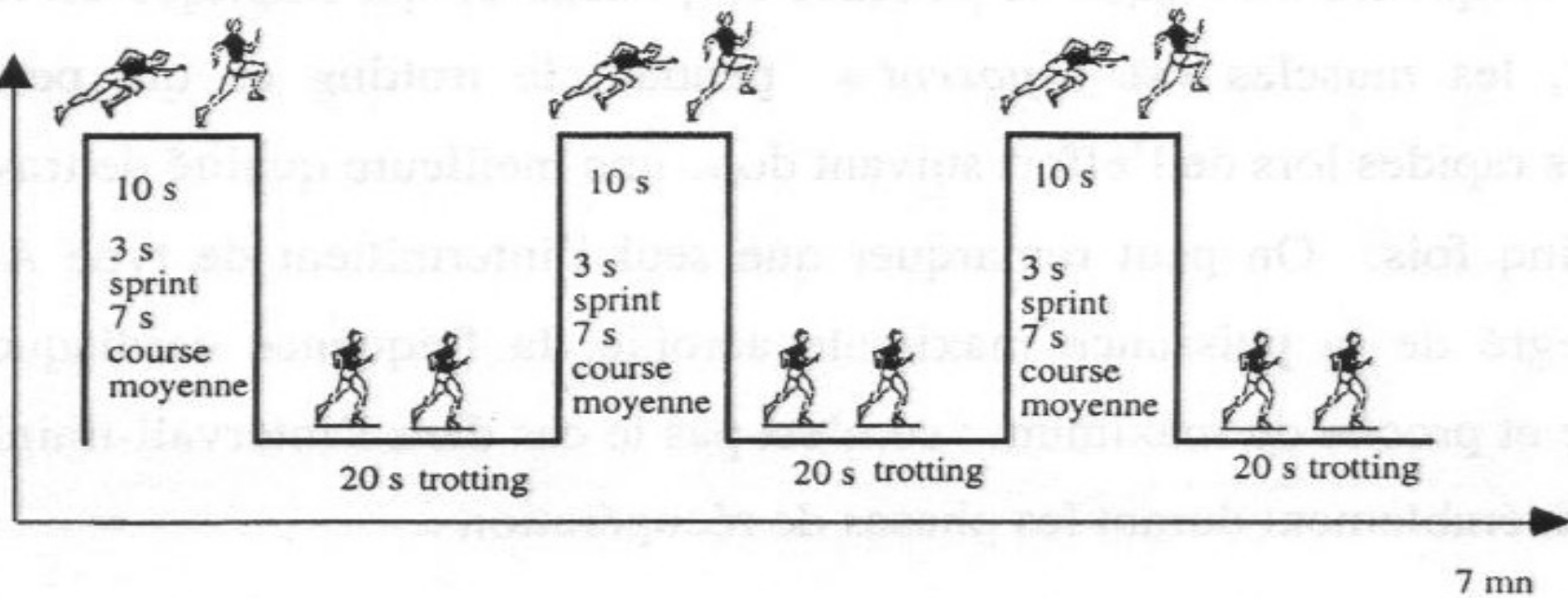


qualité

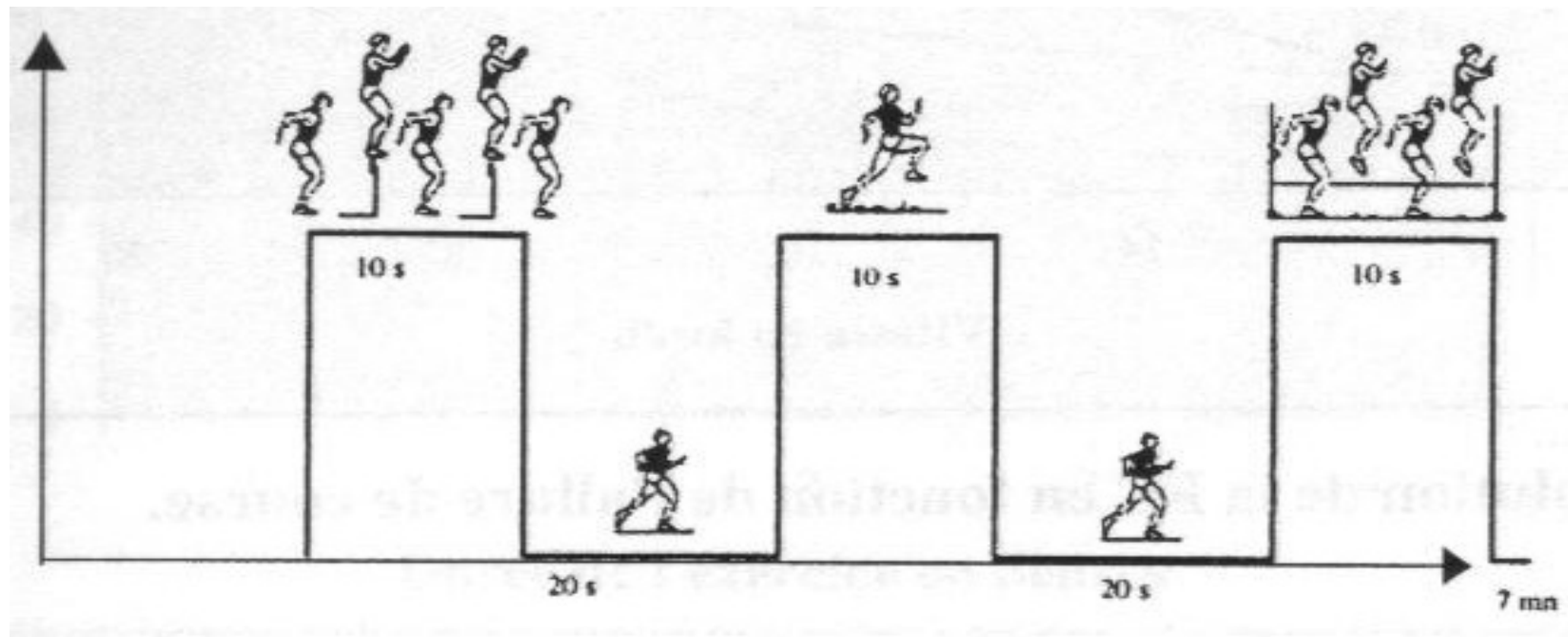


Durée totale de l'enchaînement : de 7 à 10 minutes

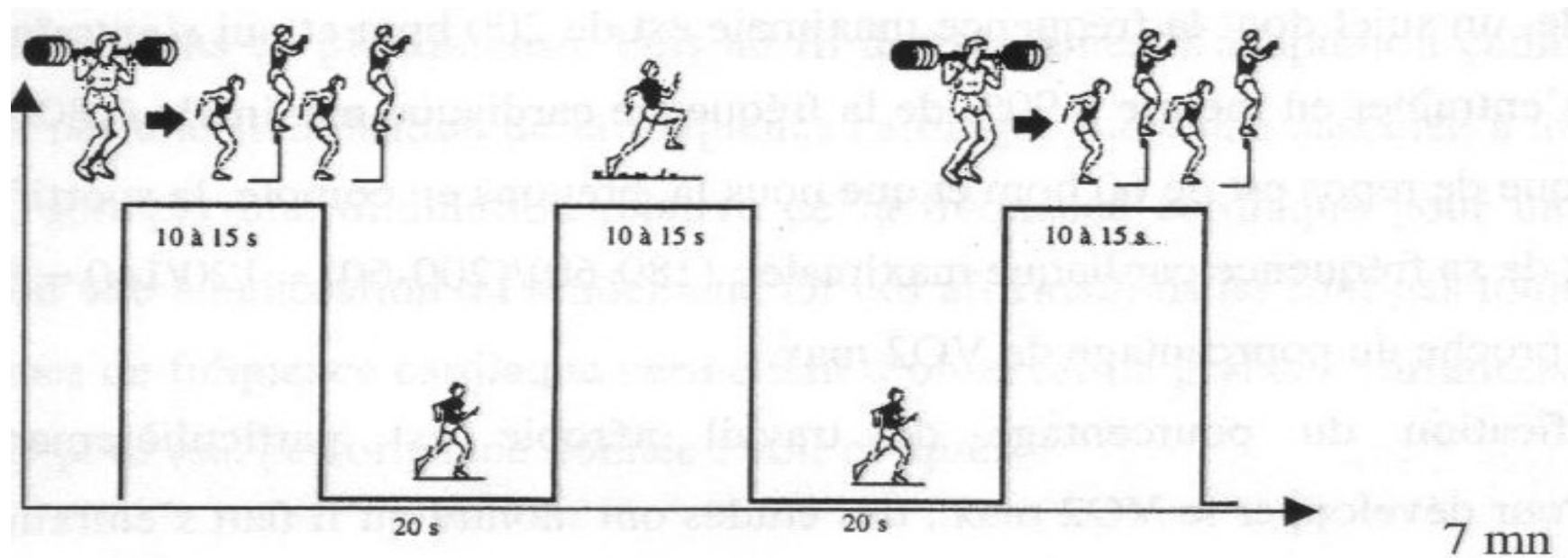
Alternance des efforts : course - sprint



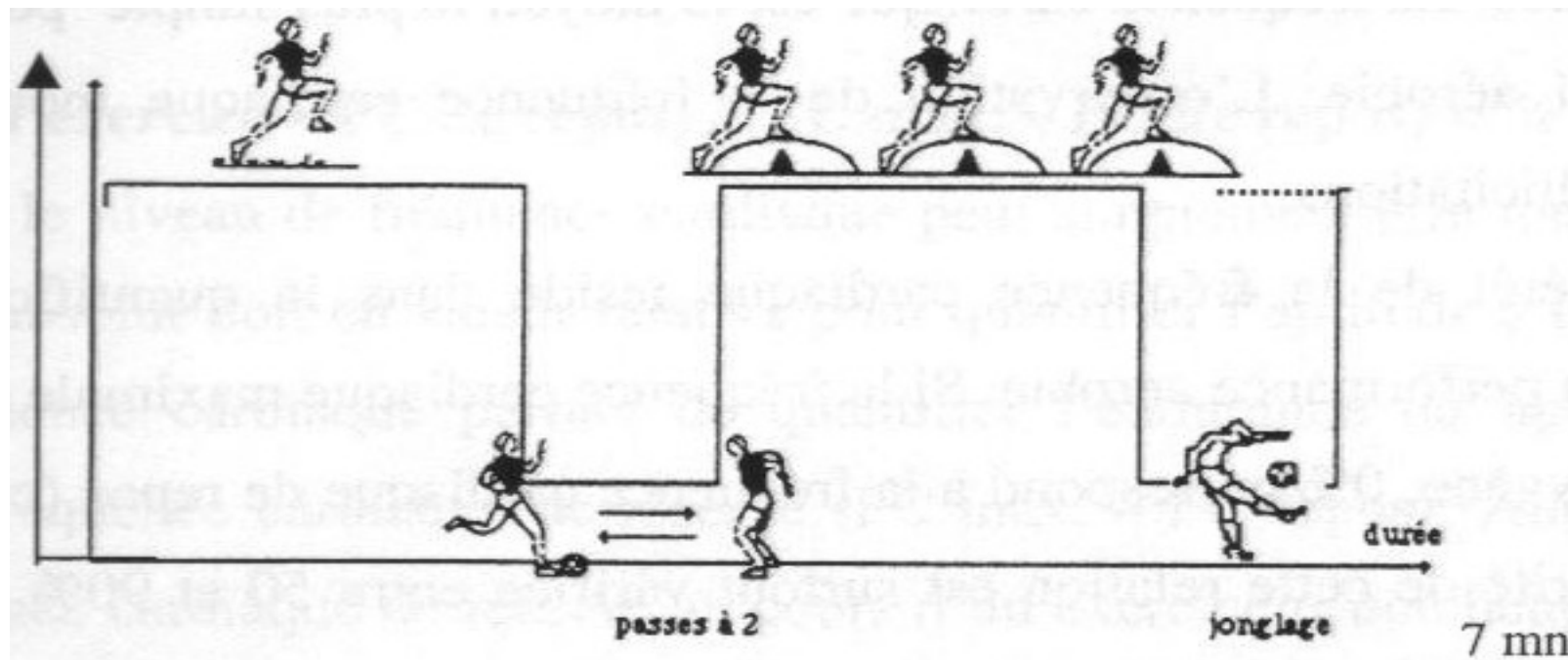
Alternance des efforts : course - bondissements



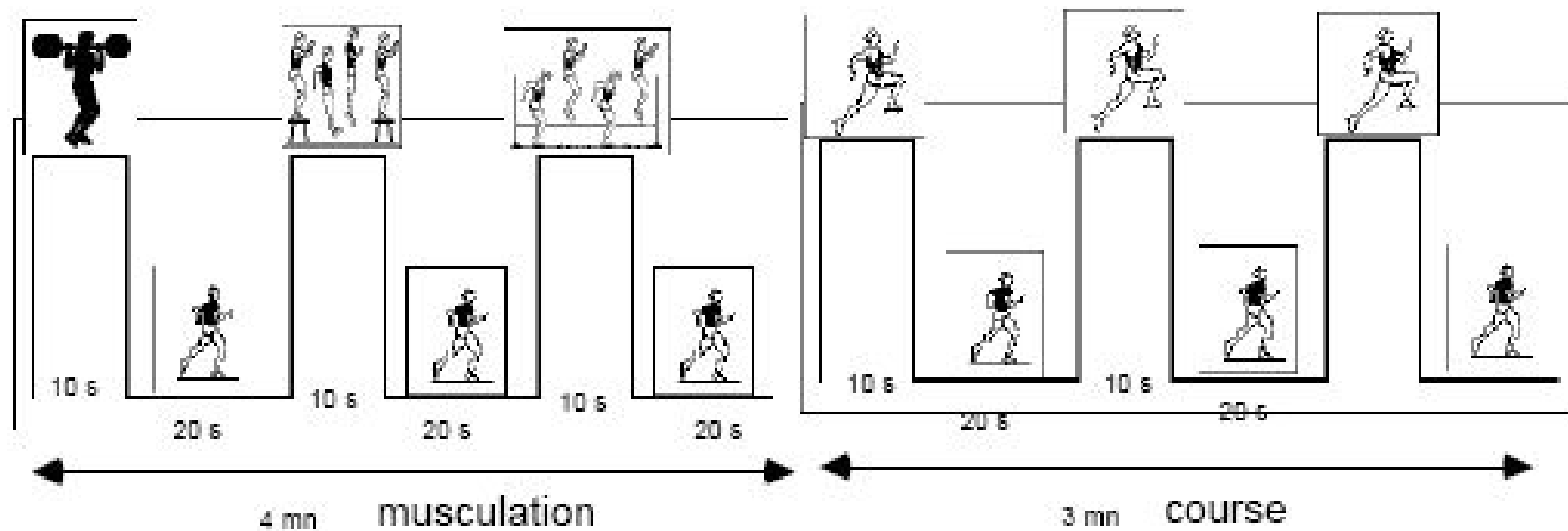
Alternance des efforts : musculature - course



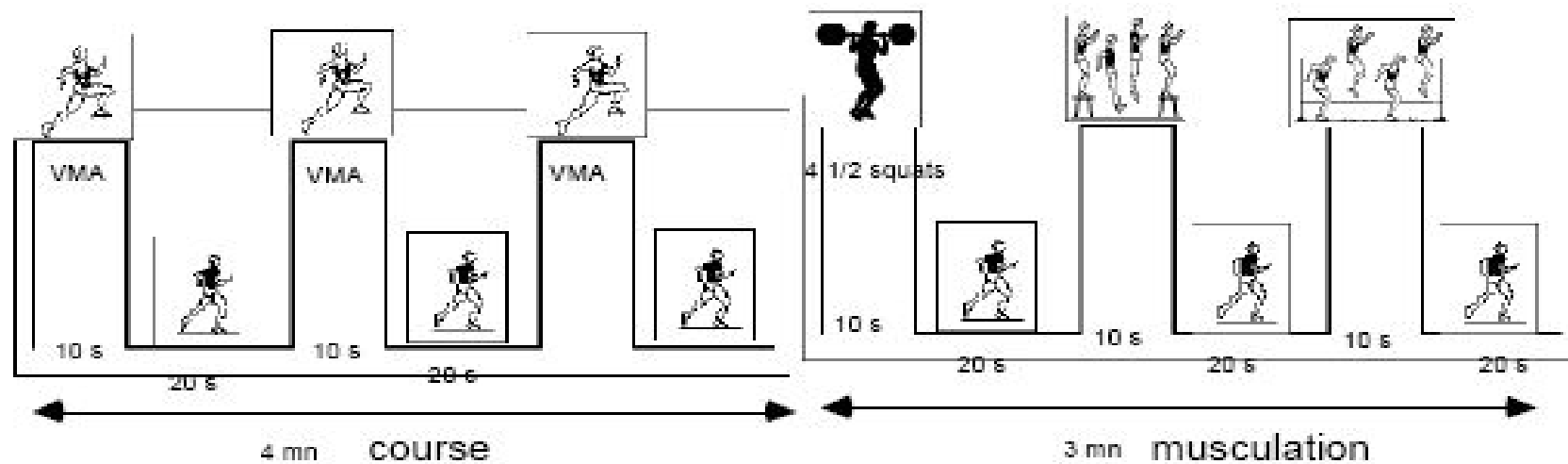
Alternance des efforts : technique - bondissements



Alternance des étapes : musculature - course

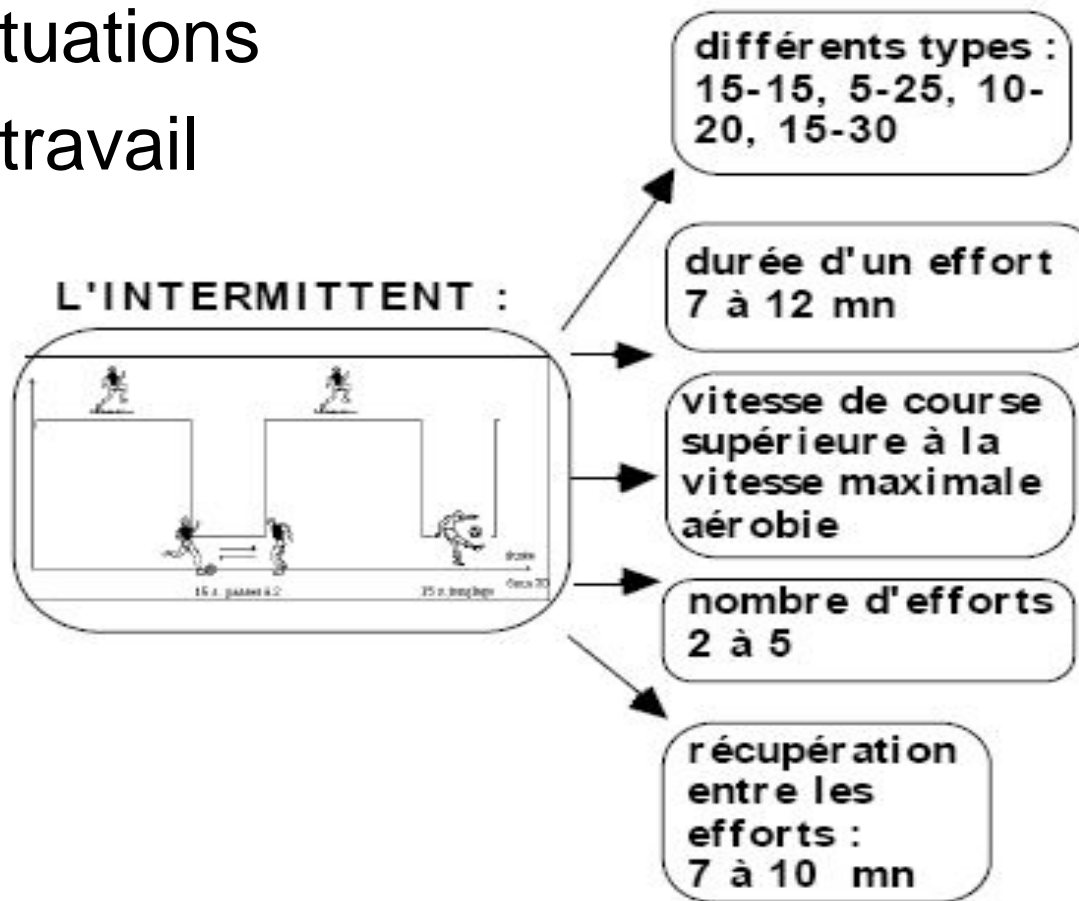


Alternance des étapes : course – musculation



Conclusion

- Variétés des situations
- Orientation du travail





Merci de votre attention

A vous de jouer !