|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Stage 2 (Cycle 3) – Séance de sprints, intensité anaérobie alactique (i7)** | | | | | |
| **Entraînement U.C.P.R. du 08/02/2020 (après-midi)** | | | | | |
| Objectif de la séance | Durée de la séance | Organisation/Matériel | Règles | Consignes | Critères d’évaluations |
| Développer la filière énergétique anaérobie alactique (sans production d’acide lactique car l’effort est trop court).  Améliorer la puissance/vélocité dans le sprint.  **Force explosive :**  Développer la force explosive sollicitée lors des démarrages dans les sprints ou les attaques.  Solliciter et développer les fibres rapides et la commande neuro-musculaire. | 2h00 environ, sur le circuit de course du Bignon  https://www.openrunner.com/r/9531408 | Echauffement en i1 à i2 (30min environ)  Travail en 2 ateliers :  -Force explosive  -sprints lancés  Faire 2 groupes, (1er groupe, atelier n°1, puis n°2/ 2ème groupe, atelier n°2, puis n°1)  Retour au calme 30min avant le point de rdv.  Zones de sprints matérialisées par des plots de couleurs verts et rouges. | 2 ateliers de 6 sprints par deux coureurs.  La récupération se fait sur le reste du tour de circuit.  **Atelier force explosive :**  6x7/10sec, départ presque arrêté (5/10km/h)/ récupération en décontraction.  **Atelier sprints :**  6x10/15sec, départ lancé / récupération en i1. | Les sprints seront réalisés deux par deux (par trois pour une équipe si le nombre de coureurs est impair).  Garder sa ligne dans les sprints (ne pas se gêner ou venir frotter).  Garder des espaces entre les duos (ou trio) (ne pas venir gêner l’équipe qui précède). | L’effort est violent mais bref, le coureur ne ressent aucune douleur au niveau musculaire (la FC n’est pas significative dans ce type d’effort).  On ne doit pas ressentir de montée d’acide lactique dans les jambes. (Respect des temps, ou longueur des sprints). |