

Vitesse: Sur les bons rails

La grille de coordination appartient aux exercices de base de l'entraînement de la vitesse.

Accélérer en posant un pied dans chaque intervalle (petites haies, lattes, grille de coordination, etc.). Distances (en longueur de pieds) depuis la ligne de départ: 2 / 2,5 / 3 / 3,5 / 4 / 4,5 / 5 / 5,5 / 6, puis sprint sur 25 m environ.

Matériel: Grille de coordination, évent. petites haies ou lattes



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO