

Entraînement par intervalles – Endurance: Sprints répétés – Estafettes: Course aux lignes

Cette estafette est très intensive, mais sa dimension ludique rend son exécution attractive pour les élèves.

Taille du groupe:	16 élèves, équipes de 4
Modalité/déroulement:	Estafette; quatre équipes s'affrontent
Charge:	10 secondes; intensité maximale
Pause:	Env. 30 secondes; passive
Nombre de répétitions:	6
Nombre de séries:	2
Pause entre les séries:	3 minutes; active; exercices de coordination
Durée de la séance:	11 minutes



Choisir six lignes. Le premier de la colonne lance le dé et court jusqu'à la ligne correspondant au numéro, puis il revient pour passer le relais.

Variante

Avec deux dés. Le plus petit chiffre indique le nombre de répétitions et le plus grand la ligne à atteindre.

Matériel: Dés, cônes

Source: Haute école fédérale de sport de Macolin HEFSM – Master of Science en sciences du sport



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO