

Entraînement par intervalles – Endurance: Sprints répétés – Estafettes: Précision sous pression

Viser une cible sous la pression du temps est le contexte de cette estafette. Une tâche pas toujours facile lors d'un entraînement par intervalles.

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



Un équipier effectue un tour de salle en courant pendant que ses camarades visent une cible (par exemple un cerceau avec le volant de badminton). A la fin, chacun additionne ses réussites. Qui a marqué le plus de points?

Variante

plus difficile

Variation des cibles.

Matériel: Volants de badminton ou balles, cibles diverses (cerceaux, caissons, etc.)

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