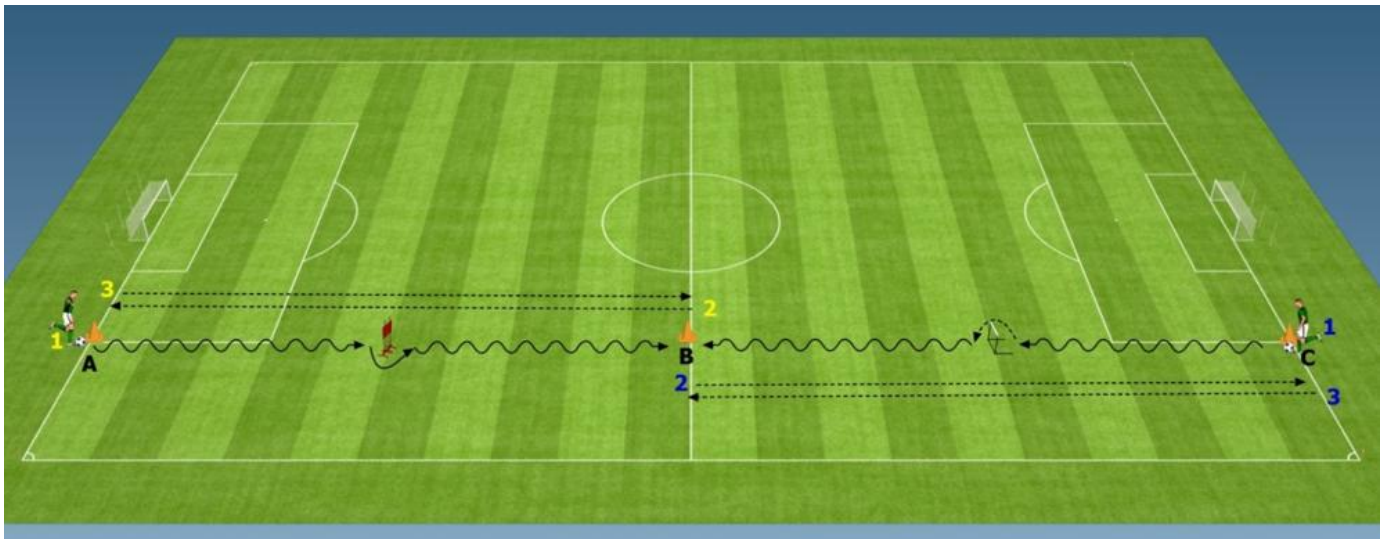


COURSE INTERMITTENTE 10/20 AVEC BALLON



Les groupes de niveaux sont constitués en fonction des résultats des tests VMA. La distance à parcourir est ainsi plus ou moins importante pour chaque groupe de joueurs. L'intensité, elle, est la même.

1. Départ de la quille **A**. Conduite de balle + dribble sur mannequin + conduite de balle jusqu'à la quille **B**, puis blocage de la balle (10 secondes à 120 ou 140% de la VMA).
2. Aller-retour **B-A-B** en récupération active (20 secondes à allure correspondant à 60 % de la VMA).
3. Depuis la quille **B**, conduite de balle + saut au-dessus de la haie + conduite de balle jusque la quille **C**, puis blocage de la balle (10 secondes à 120 ou 140% de la VMA).
4. Aller-retour **C-B-C** en récupération active (20 secondes à allure correspondant à 60 % de la VMA).
5. Depuis la quille **C**, circuit en sens inverse.