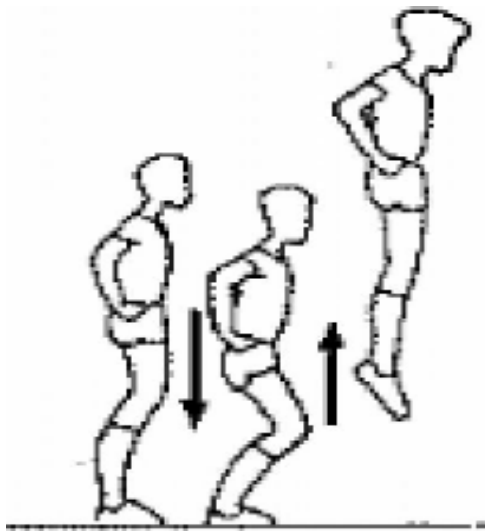


PLIOMÉTRIE ET EXPLOSIVITÉ
Niveau basic – intermédiaire : équipes jeu à 11 URLC
Préparateur Physique : MIKE DHOLLANDE

Squat Jump : mains sur hanches. Fléchir les genoux à 90 degrés en concentrant la force dans les cuisses, ensuite exploser en effectuant le saut le plus haut possible et réceptionner en souplesse et contrôlant la force de réception.

4 séries de 10 répétitions
1 minute de récupération entre chaque série



Squat jump excentrique : départ d'un muret, d'une chaise,... sauter et concentrer sur le contrôle de la réception en souplesse en position squat à l'arrivée.

4 séries de 10 répétitions
1 minute de récupération entre chaque série

Squat Jump concentrique : départ assis sur chaise, muret,... sauter le plus haut possible (détente).

4 séries de 10 répétitions

1 minute de récupération entre chaque série

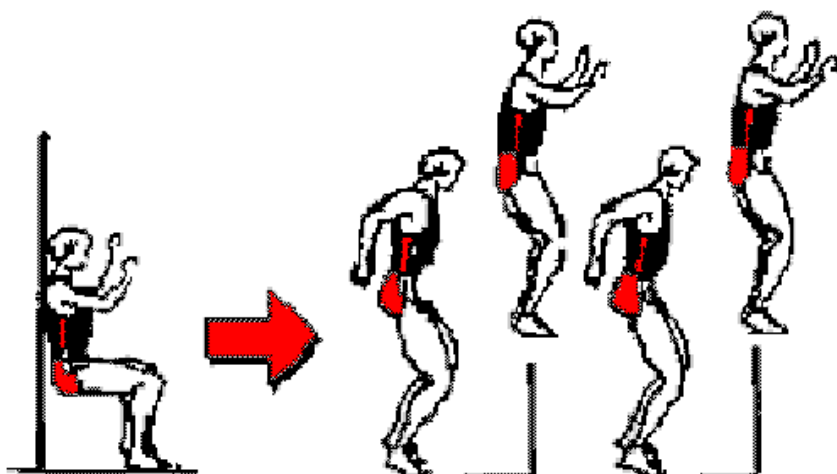


Figure 23 Illustration des variations de tension

Chair jumps : départ en chaise 10 à 20 secondes, ensuite réalisation de 2 à 5 sauts de détente au-dessus d'obstacles (haies, chaises, manche à balai entre 2 chaises,...)

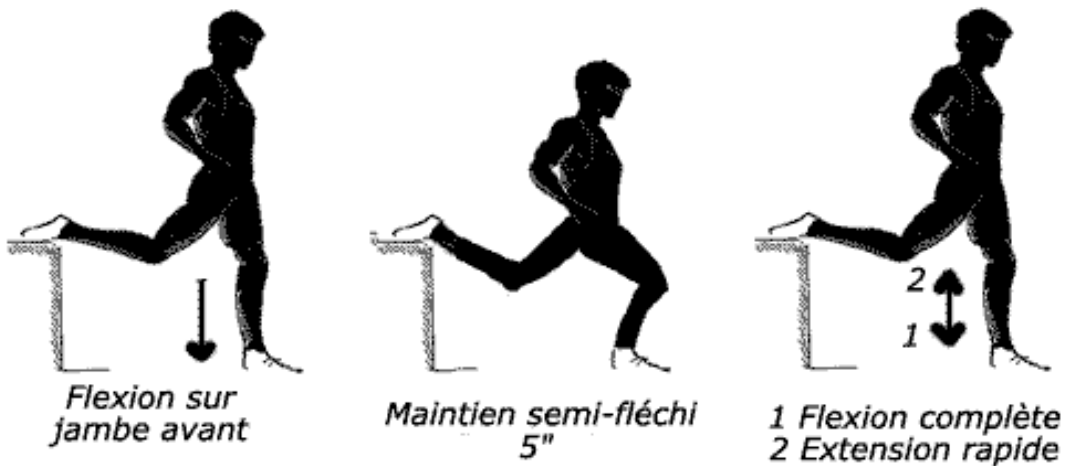
3 séries de 8 répétitions

2 minutes de récupération entre chaque serie



Fentes pliométriques :

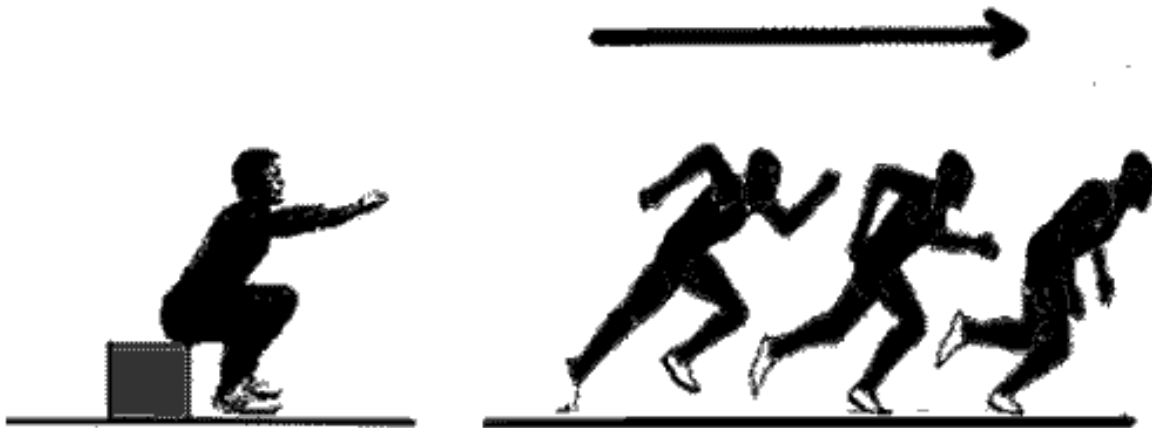
4 séries de 10 répétitions pour chaque jambe
1 min de récupération entre chaque série



Explosivité assise : départ assis en squat (fesses touchent mais ne reposent pas sur le support : objectif de maintenir une tension dans les cuisses) : tenir 10 à 20 secondes + démarrage explosif en sprint sur 10 mètres

4 séries de 8 répétitions
2 minutes de récupération entre chaque série

Go & Back jumps :

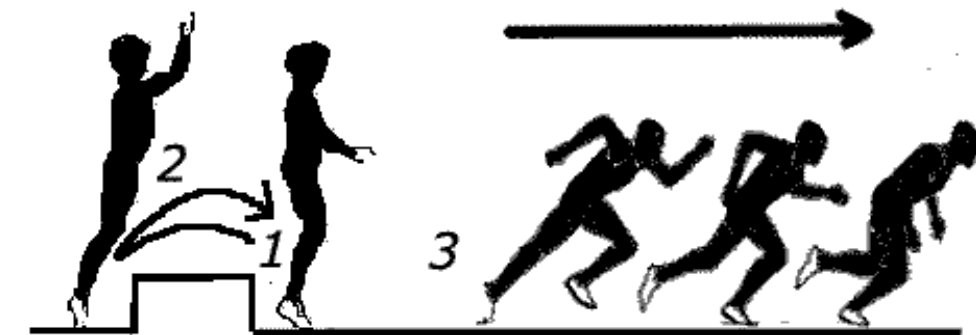


Départ assis

Sprint sur 10 mètres

4 séries de 10 répétitions

2 minutes de récupération entre chaque série



Saut arrière puis saut avant

Sprint sur 10 mètres