

Vestiaires

Premier magazine consacré aux éducateurs de football

TRAVAIL INTERMITTENT EN 5/25



Les joueurs ont ici 5 secondes pour sauter une haie, toucher de la main un des plots disposés à terre et finir en sprint dans la porte. Puis 25 secondes de récupération pendant lesquelles ils reviennent en marchant. 1 bloc = 6 passages suivies de 2 minutes de récupération. Faire 3 blocs.