

الموسوعة الرياضية الثقافية





<https://vizle.offnote.co>

Contact us: vizle@offnote.co

This document was generated automatically by **Vizle**

Your **Personal Video Reader Assistant**

Learn from Videos **Faster** and **Smarter**

VIZLE **PRO / BIZ**

PDF, PPT ~~Watermarks~~

- Convert *entire* videos
- *Customize* to retain all essential content
- Include Spoken *Transcripts*
- Customer support

Visit <https://vizle.offnote.co/pricing> to learn more

VIZLE **FREE PLAN**

PDF only ~~Watermarks~~

- Convert videos *partially*
- Slides may be *skipped**
- Usage restrictions
- No Customer support

Visit <https://vizle.offnote.co> to try free

Login to Vizle to unlock more slides*

Méthode intermittente

de longue durée VMA = 21km/h

Intensité	110 % de PMA (PMA + 3 km/h)
Volume	3 mn au delà de la PMA
Répétitions	06
Séries	1 à 2
Repos entre répétitions	Actif 3 mn
Repos entre séries	Actif 8 mn



Exercice : Le 15 / 15

- Cette variante de fartlek permet de durcir la musculature
- Introduisant des exos de pliométrie.(foulées, sauts accélérations ..).



Repos entre répétition : 15".

Repos entre séries 2 mn actif.

Répétitions : 20 fois.

Séries : 2



- conduite au tour des plot
(slalom).
- jonglerie + remise au sol +
frappe + retour rapide.
- jonglerie en mouvement et
slalom, retour rapide en conduite
de balle.
- intérieur – extérieur +
accélération sur 10 m.





<https://vizle.offnote.co>

Contact us: vizle@offnote.co

This document was generated automatically by **Vizle**

Your **Personal Video Reader Assistant**

Learn from Videos **Faster** and **Smarter**

VIZLE PRO / BIZ

PDF, PPT ~~Watermarks~~

- Convert *entire* videos
- *Customize* to retain all essential content
- Include Spoken *Transcripts*
- Customer support

Visit <https://vizle.offnote.co/pricing> to learn more

VIZLE FREE PLAN

PDF only ~~Watermarks~~

- Convert videos *partially*
- Slides may be *skipped**
- Usage restrictions
- No Customer support

Visit <https://vizle.offnote.co> to try free

Login to Vizle to unlock more slides*