**Le circuit de préparation physique spécifique**

**Lieu : à l’extérieur : espace vert, terrain de football, forêt …**

Séance construite sous la forme d’un circuit alternant 30m de footing et 30m d’éducatifs de type course

**Exemple de séance** : réaliser 2 à 3 fois un circuit de 6 min - récupération de 3 min entre chaque circuit

|  |
| --- |
| ExempleEspace en carré de 30mx30m  |

Circuit de 6 min : j’enchaine 30m de footing + 30m éducatifs course + 30m de footing + 30m éducatifs course ….pendant 6 min.

Remarque : varier à chaque fois les éducatifs de type course

30m éducatifs de type course

30 m de footing 30 m de footing

30m éducatifs de type course

**Exemples d’éducatifs de type course simples** : talon fesse, montées de genoux, pas chassés, courir jambes tendus, foulées bondissantes, course arrière, cloches pieds…

Remarque :