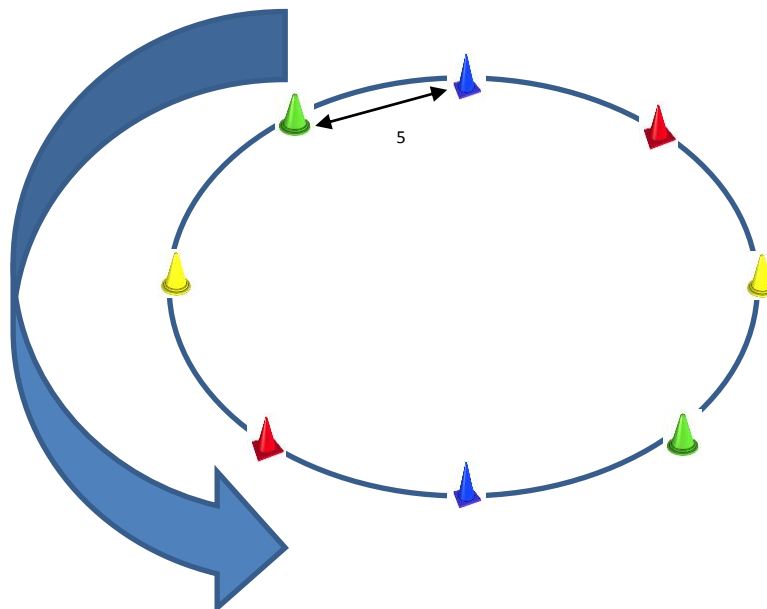


Test radar course endurance/sprint

Le miroir



A 2, un coureur sur un cône, son part sur le cône opposé de la même couleur.

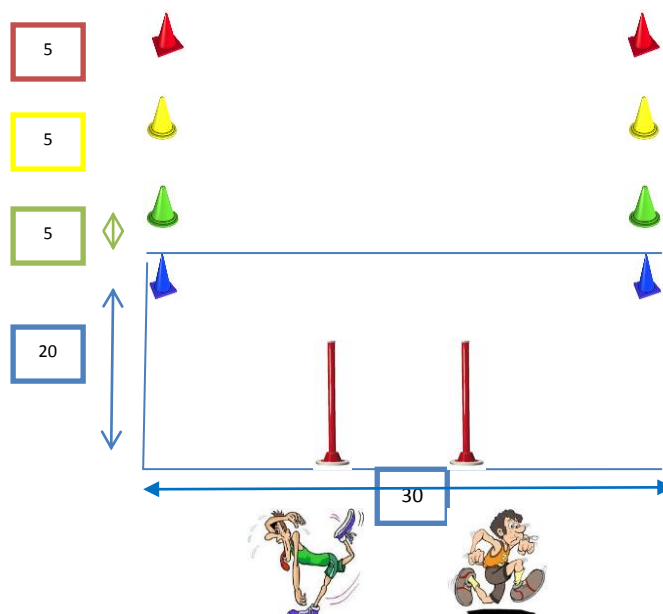
Temps de course : 18 secondes

1 cône= 1 Km/H

Accélérer progressivement par contrat (12, 14, 16...)

Défi : qui traverse le plus de cône en 18'' ?

Les portes



Situation similaire, les cônes signalisent des points de passage « portes » correspondant à une vitesse.

Avantage augmentation distance travail en résistance ou endurance.

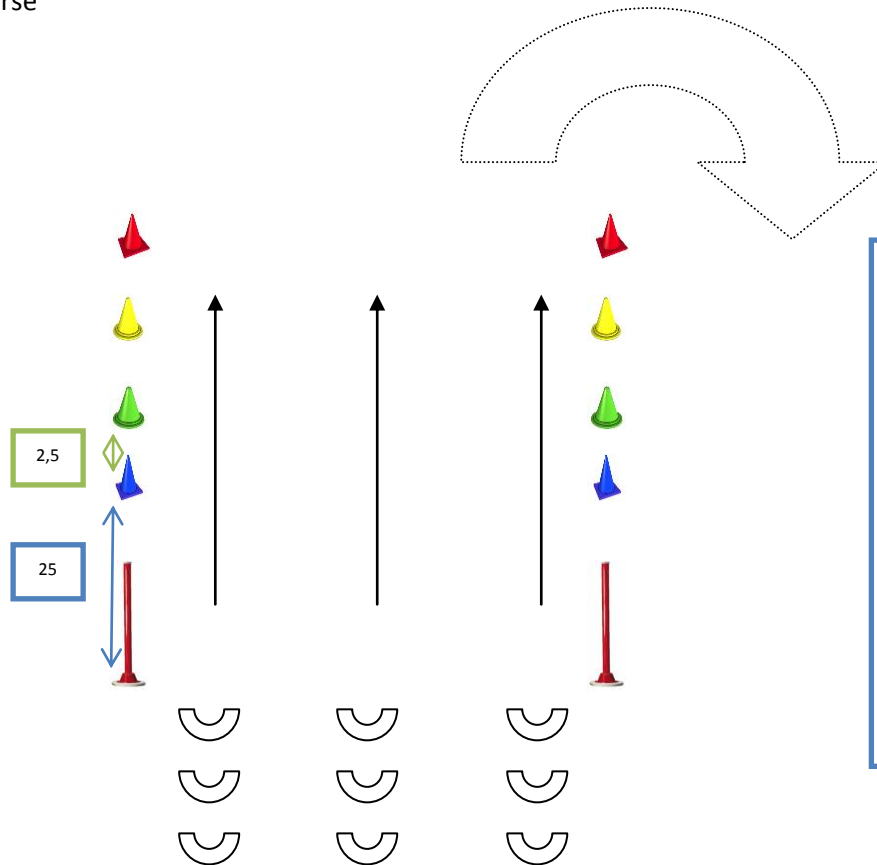
Adapter distance et chronomètre.

Exemple 36 secondes pour 10m = 1Km/H

1^{er} tour à 10Km/H = 100m en 36''

Et rajouter 10 m à chaque fois !

Flash



Test radar sprint
Temps = 9 secondes
+2,5m = 1Km/H

Départ depuis le
piquet jusqu'au cône
bleu 25m en 9'' =
10Km/H

Adapter distance et
chronomètre au
besoin