EPPCS · TERMINALE / EXERCICES CORRIGÉS

S'entraîner et planifier

Astrolab Cours · astrolabcours.fr

Ex. 1 Spécificité ●○○ Application

Un footballeur veut être plus explosif sur ses démarrages. Que doit-il travailler ?

Indice

Ce qu'il veut améliorer.

Réponse

Des sprints courts et des départs arrêtés, avec récupération complète.

Réponse

Un travail spécifique de vitesse.

Ex. 2 Surentraînement ●●○ Méthode

Une élève s'entraîne tous les jours, dort mal et ses temps baissent. Que conseiller ?

Indice

Le ressort.

Analyse

Elle ne laisse pas le temps à la récupération : signes de surentraînement.

Réponse

Réduire la charge et intégrer des jours de repos.

© Astrolab Cours · astrolabcours.fr/eppcs/terminale/s-entrainer/ · Tous droits réservés : usage personnel uniquement, republication et usage commercial interdits