**ECHAUFFEMENT SPECIFIQUE TYPE MATCH**

**8 min de footing d’échauffement puis :**

**échauffement spécifique à la vitesse:**

**3 x 20 mètres rotation de bras moulinet avant et arrière retour en marchant**

**puis**

**3 x 20 mètres de talons fesses retour en marchant,**

**Puis**

**3 x 20 m de montées de genoux retour en marchant,**

**puis**

**3 x 20 mètres de griffés jambes tendues retour en marchant.**

**Finir par**

**3 accélérations progressives sur 40m retour en marchant.**

**Pas d’étirements avant la vitesse**