

QUELLE EST TA VITESSE ?

Speed Challenge pout toute la famille !

Nom: _____

Âge: _____

Sexe: m f divers

Participe au Speed Challenge ! Compare tes Speed-Skills avec celles de ta famille, de tes amis et de Mujinga !

Tapping

Essaie d'être en contact avec le sol le plus de fois possible pendant 10 secondes.

En effet une fréquence élevée et des temps de contact au sol courts sont déterminants si tu veux sprinter vite.

Meilleure valeur de Mujinga: 126

Ta valeur: _____ / _____ points

Speedomètre

En sprint il s'agit d'accélérer vite et d'atteindre la Top speed. Après la phase d'accélération nous mesurons ta vitesse maximale.

Top speed de Mujinga: 39.13 km/h

Ta Top speed: _____ / _____ points

Jump Contest

Nous mesurons ton potentiel de force et ton explosivité avec deux sortes de saut.

Lors du Jump Contest « grands et petits » peuvent se comparer au mieux entre eux.

Nous regardons combien de centimètres tu peux sauter en l'air.

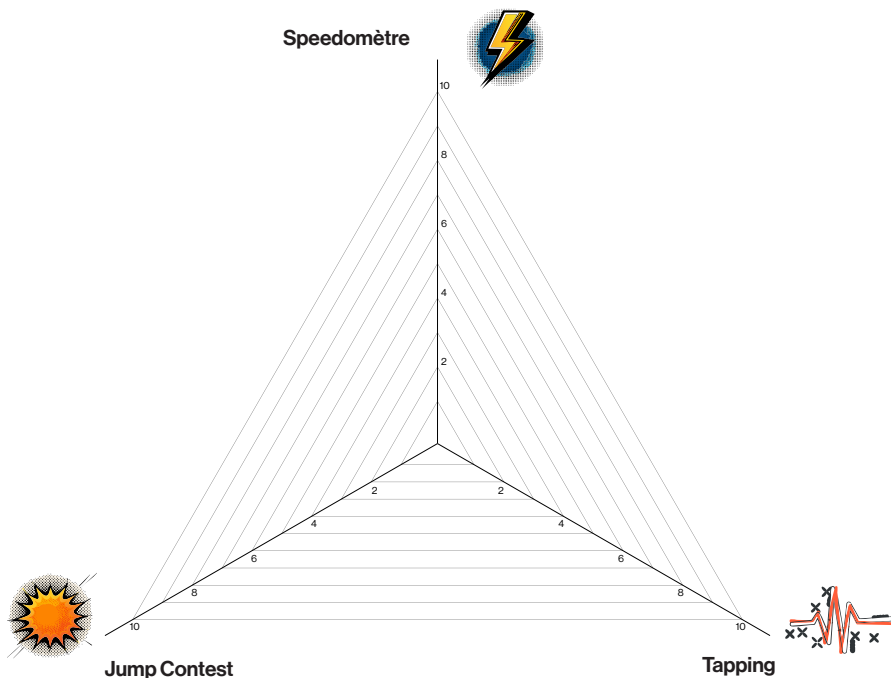
MP de Mujinga Counter Movement Jump: 51 cm

Ta valeur: _____ / _____ points



TON SPEED-PROFIL PERSONNEL

Pour chaque exercice, tu peux obtenir entre 1 et 10 points selon ton âge et ton sexe.
Quand tu relies les trois valeurs, tu obtiens ton Speed-profil personnel.



Conseils d'entraînement

Tu es sur la bonne voie, mais ta fréquence de pas peut encore être plus élevée ?
Voici des conseils d'entraînement pour t'aider :



Tu as encore du potentiel pour augmenter ta vitesse maximale ? Voici des astuces pour devenir encore plus rapide :



Tu veux aller encore plus haut ? Ces exercices t'aident à améliorer ton explosivité :

