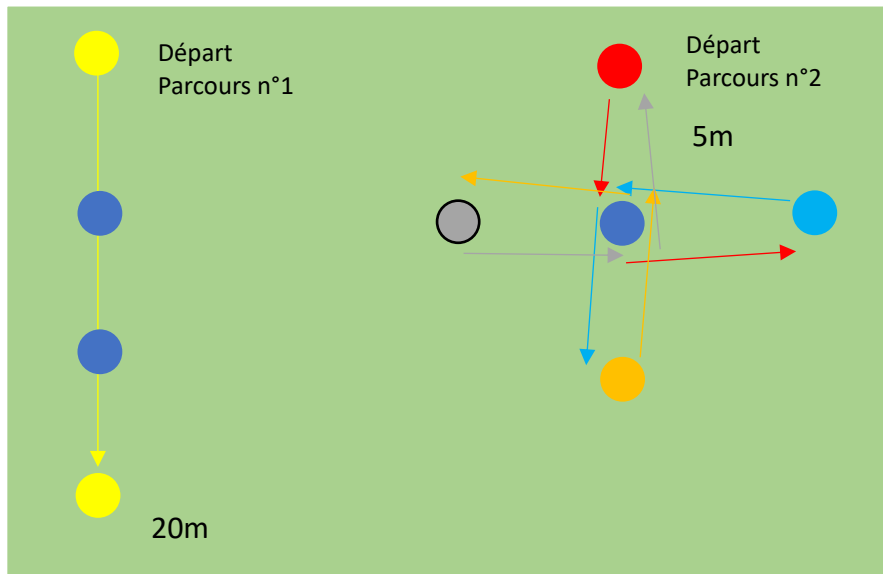


Séance Physique n°2

Travail Vivacité / Explosivité :



Parcours n°2 : Parcours en étoile (5m entre chaque plot)

1. Sprint en direction du plot central
2. Faire le tour du plot central et sprint en direction du plot bleu
3. Faire le tour du plot bleu et sprint en direction du plot central
4. Faire le tour du plot central et sprint en direction du plot jaune
5. Faire le tour du plot jaune et sprint en direction du plot central
6. Faire le tour du plot central et sprint en direction du plot gris
7. Faire le tour du plot gris et sprint en direction du plot central
8. Faire le tour du plot central sprint en direction du plot rouge

Parcours n°1 :

1. Sprint en direction du plot bleu
2. Tour du plot bleu en 8 appuis
3. Sprint en direction du plot bleu
4. Tour du plot bleu en 8 appuis
5. Sprint en direction du plot jaune

Travail PMA :



Enchaînement de 6 blocs de (200m + 400m). L'objectif est d'être régulier sur l'ensemble des blocs. Pas de récupération supplémentaire entre les blocs, la récupération est entre chaque course et correspond au temps d'effort.

Possibilité de faire cette séance sur 8 blocs ou 10 blocs.

	VMA 15	VMA 16	VMA 17	VMA 18	VMA 19	VMA 20
200m	48''	45''	42''	40''	38''	36''
Temps Effort = Temps de Récupération						
400m	1'36	1'30	1'25	1'20	1'16	1'12
Temps Effort = Temps de Récupération						

X6