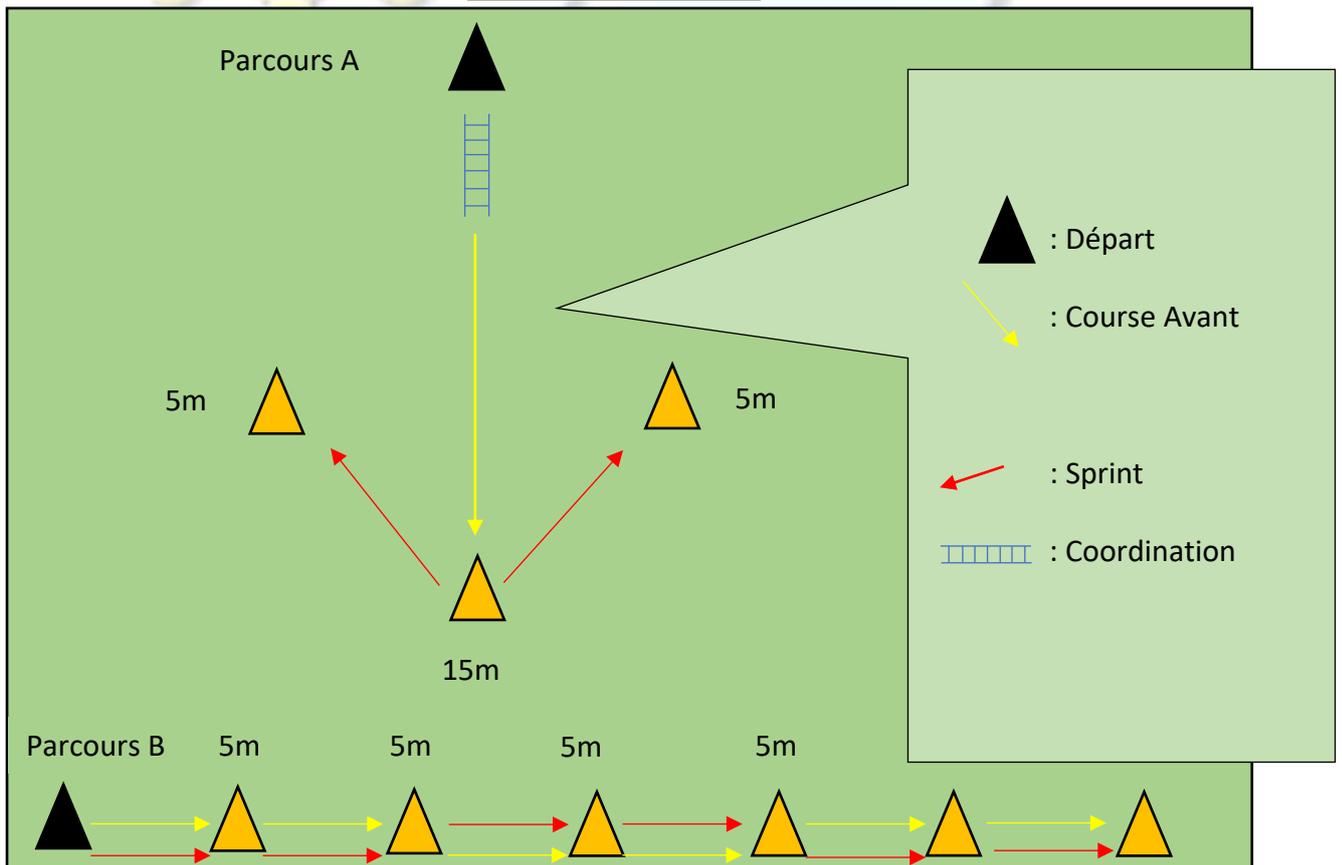


## Séance Physique n°13

|                           |  |  |
|---------------------------|--|--|
| <b>FOOTING</b>            | 15 min   | Allure normale Échauffement  |
| <b>GAMMES ATHLETIQUES</b> | 10 min   | Montées de genoux X3<br>Talons – Fesses X3<br>Pas chassés X3<br>Course arrière X3<br>Jambes tendues X3                               |
| <b>TRAVAIL VIVACITÉ</b>   | <u>Parcours A :</u><br>Coordination (p3) + Allure élevée + Sprint (alterner droite et gauche)                        | <u>Parcours B :</u><br>Travail de changement d'allure :<br>Allure élevée + Sprint + Allure élevée<br>Sprint + Allure élevée + Sprint |
| <b>TRAVAIL PMA</b>        | 1 bloc de 45''/45'' (12min)<br>4 min récup<br>1 bloc de 15''/15'' (7min)<br>3 min récup<br>1 bloc de 10''/10''(6min) | Fin exercice Récup : 6 min   |
| <b>RECUPERATION</b>       | 5 min  | Footing allure lente<br>Retour au calme  |
| <b>ETIREMENTS</b>         | 10 min   | Étirements passifs et longs  |

### Travail Vivacité :



## Travail PMA :

|                                    | VMA 15 | VMA 16 | VMA 17 | VMA 18 | VMA 19 | VMA 20 |
|------------------------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| <b>45''/45''<br/>12min (8 rép)</b> | 188 m  | 200 m  | 213 m  | 225 m  | 238 m  | 250 m  |
| <b>15''/15''<br/>7min (14 rép)</b> | 62,5 m | 67 m   | 71 m   | 75 m   | 79 m   | 83 m   |
| <b>10''/10''<br/>6min (18 rép)</b> | 42 m   | 44,4 m | 47 m   | 50 m   | 53 m   | 55,5 m |



## **Travail Coordination :**

<https://www.youtube.com/watch?v=42ttqvd0IU8>

### **Exercice n°1 : Un appui**



### **Exercice n°2 : Deux appuis**



### **Exercice n°3 : 2 appuis dedans + 1 dehors**



### **Exercice n°4 : 2 appuis dedans + 2 dehors en déplacement latéral**

