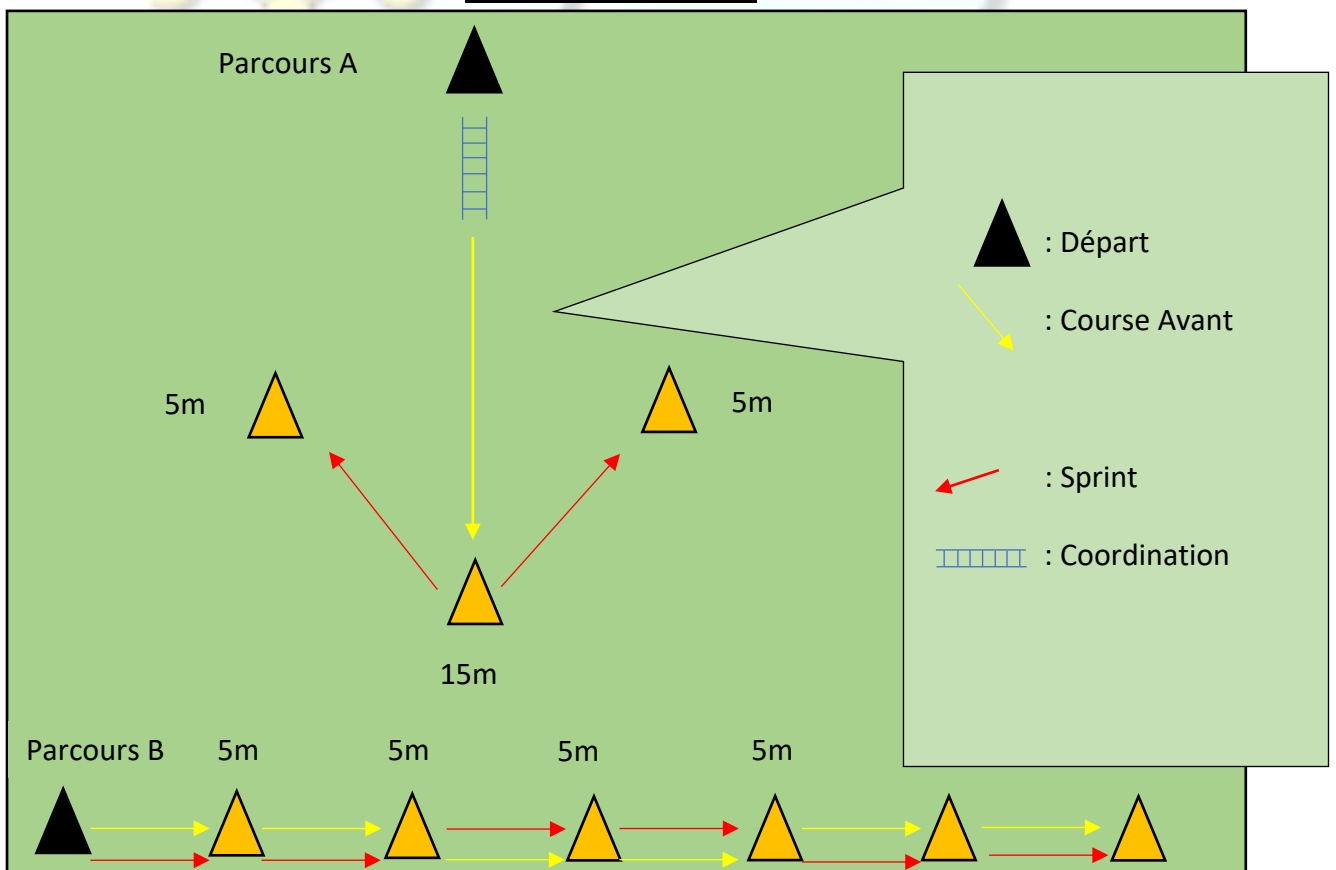


## Séance Physique n°13

<b>FOOTING</b>	15 min	Allure normale Échauffement
<b>GAMMES ATHLETIQUES</b>	10 min	Montées de genoux X3 Talons – Fesses X3 Pas chassés X3 Course arrière X3 Jambes tendues X3
<b>TRAVAIL VIVACITÉ</b>	<u>Parcours A :</u> Coordination (p3) + Allure élevée + Sprint (alterner droite et gauche)	<u>Parcours B :</u> Travail de changement d'allure : Allure élevée + Sprint + Allure élevée Sprint + Allure élevée + Sprint
<b>TRAVAIL PMA</b>	1 bloc de 45''/45'' (12min) 4 min récup 1 bloc de 15''/15'' (7min) 3 min récup 1 bloc de 10''/10''(6min)	Fin exercice Récup : 6 min
<b>RECUPERATION</b>	5 min	Footing allure lente 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'' 12min (8 rép)</b>	188 m	200 m	213 m	225 m	238 m	250 m
<b>15''/15'' 7min (14 rép)</b>	62,5 m	67 m	71 m	75 m	79 m	83 m
<b>10''/10'' 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=42ttqvd0IUs>

### **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**

