

Séance Physique n°7

Travail PMA 15/15



Pour ce travail, il faudra effectuer **3 blocs**.

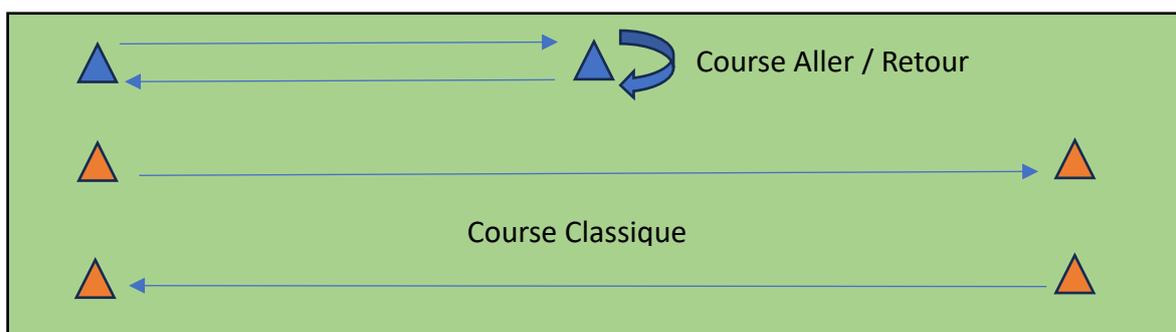
Un bloc = 7 minutes de travail, soit 14 répétitions de 15/15.

Entre les blocs, une récupération de **3 min** est à rajouter à la fin de chaque bloc.

Les blocs n°1 & n°3 sont similaires.

Pour les blocs n°1 & n°3, vous allez alterner entre une course en aller / retour, et deux courses classiques.

Le bloc n°2 n'est constitué que de courses classiques.



Les distances à atteindre en fonction de votre VMA se trouvent dans le tableau ci-dessous :

VMA	14	15	16	17	18	19	20
Course Aller / Retour	24m	26m	28m	30m	32m	34m	36m
Course classique	58m	62.5m	67m	71m	75m	79m	83m

Bonne Séance !