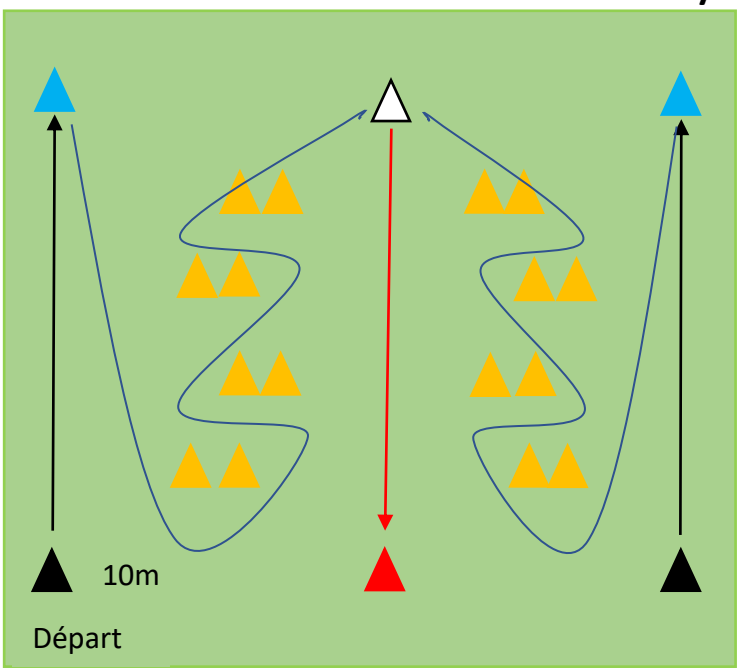
Séance Physique n°6

Travail Vivacité / Explosivité :



Mise en place :

Distance 10m entre le plot ▲ et le plot ▲.
4 blocs à réaliser sur cet exercice : (1 bloc = 2 sprints) Récupération 2 min entre les blocs.

Le 1er bloc, départ plot ▲, footing jusqu'au plot ▲, puis sprint en course avant au plot ▲, slalom le plus vite possible entre les plots ▲ jusqu'au plot △, et sprint jusqu'au plot ▲.
Retour en marchant au plot de départ, et prendre 1min de récupération avant d'enchainer sur le parcours opposé pour travailler dans les deux sens.

Le 2ème bloc, départ plot ▲, course arrière jusqu'au plot ▲, puis sprint en course avant au plot ▲, slalom le plus vite possible entre les plots ▲ jusqu'au plot △, et sprint jusqu'au plot ▲.
Pour le 3ème et le 4ème bloc, répéter les blocs 1 et 2.

Travail Fartlek :

Footing léger 10 min.
Enchainement (1 enchainement = 5 min) de 5 courses de :

X5
- 3 min de course à allure soutenue et
- 2 min de récupération à allure légère.

Prendre une récupération passive à la suite du 1er bloc, 2 min maximum.
Puis répéter un enchainement de 5 courses :

X5
- 3 min de course à allure soutenue et
- 2 min de récupération à allure légère.

Durée de l'exercice : 1h02 maximum.
Possibilité de réduire à un enchainement de 4 courses en fonction de l'état de fatigue.

Arnaud BAERT