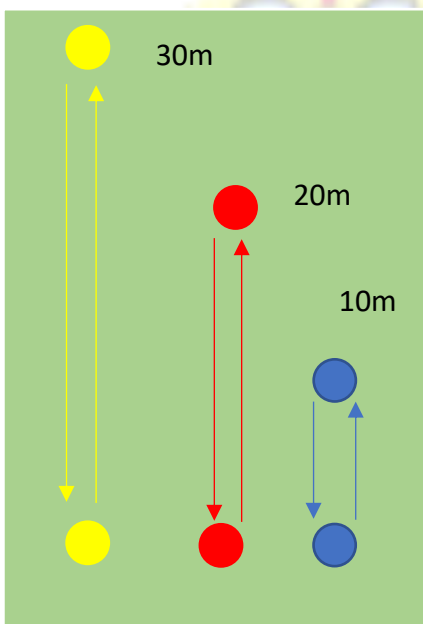


## Séance Physique n°2

<b>FOOTING</b>	15 min	Allure normale Échauffement
<b>GAMMES ATHLETIQUE</b>	10 min	Montées de genoux X3 Talons – Fesses X3 Pas chassés X3 Course arrière X3 Jambes tendues X3
<b>TRAVAIL VIVACITÉ</b>	Faire 4 passages de sprints continus Récup entre 30'' et 1min entre chaque passage	<b>But</b> : Enchaîner sprints sur distance 10/20/30m en Aller/Retour <b>Fin exercice Récup : 5 min</b>
<b>TRAVAIL PMA</b>	Effectuer 8 blocs d'affilés sans récupération car comprise dans le bloc	Distance VMA : 100% <b>Fin exercice Récup : 5 min</b>
<b>RECUPERATION</b>	5 min	Footing allure lente Retour au calme
<b>ETIREMENTS</b>	10 min	Étirements passifs et longs

### Travail Vivacité :



Consignes : Enchaînement de sprints sur 10/20/30m

● : Sprint 10m en Aller / Retour  
Repos 30''

● : Sprint 20m en Aller / Retour  
Repos 45''

● : Sprint 30m en Aller / Retour  
Repos 1min

4 passages



**Enchaînement de sprints : Échauffement de qualité pour éviter une blessure !**

### Travail PMA :

**Un bloc** : 2min55

5'' effort – 5'' repos – 10'' effort – 10'' repos – 15'' effort – 15'' repos – 20'' effort – 20'' repos – 30'' effort – 45'' repos.

Soit 1min 20 d'effort entrecoupé d'1min35 de récupération