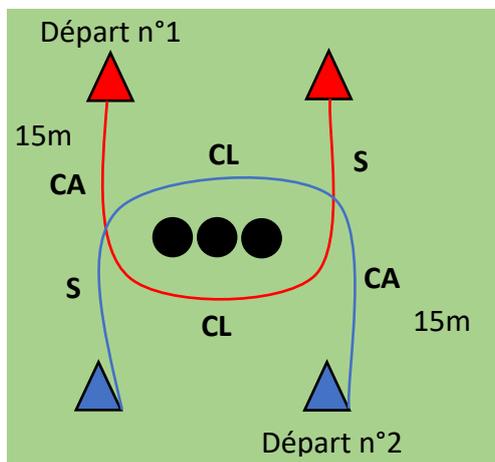


Séance Physique n°12



Travail Utilisation des Différentes Courses :



Légende :

- Sprint (S)
- Course arrière (CA)
- Course latérale (CL)

Mise en place :

15m entre plot de départ et plots noirs.

Travail PMA :



Bronco Test

Réaliser 2x 20m + 2x 40m + 2x 60m dans une fenêtre de 90 secondes x5 séries pour constituer un bloc. Le temps restant étant le temps de récupération.
2 blocs à effectuer – 3 min de récupération passive entre les blocs.

Mise en place :



Départ du plot blanc, en direction du plot  (20m) demi-tour et retour au plot blanc.
Sans récupération, je repars du plot blanc en direction du plot  (40m) demi-tour et retour au plot blanc.
Toujours sans m'arrêter, je repars du plot blanc en direction du plot  (60m) demi-tour et retour au plot blanc.
Ma récupération correspond à la différence entre mon effort et 90 secondes.
Par exemple, j'ai effectué mes 3 aller-retours en 58 secondes (90s – 58s = 32s) j'ai donc 32 secondes.
Après ma récupération, je répète mon effort 5 fois pour constituer mon premier bloc de travail. Je récupère 3 minutes après mon 1^{er} bloc pour enchaîner sur le dernier bloc de la séance.

Bonne Séance !