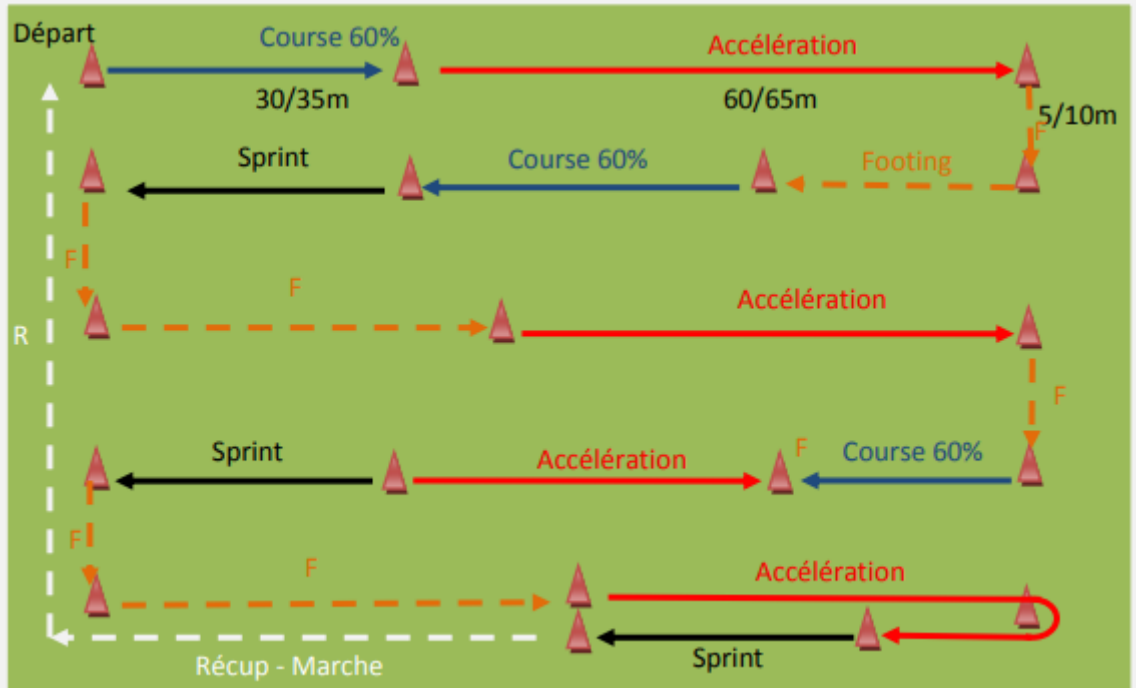
Séance Physique n°8

Travail Vivacité / Explosivité :



Mise en place :
Sur la longueur d'un terrain de foot par exemple, alterner les différentes courses présentées sur le schéma ci-dessus.
Faire 4 blocs de 2 tours.

Objectif :
Travail Changement de rythme
Haute intensité d'accélération
Avoir un sprint bien marqué

Travail PMA :

Mise en place :
3 blocs de 14 courses avec 3 min de récupération passive entre les blocs.
Au cours de cette séance par rapport aux séances habituelles, la distance est toujours la même, mais on joue sur la vitesse avec le temps d'effort en fonction de sa VMA.

	VMA 15	VMA 16	VMA 17	VMA 18	VMA 19	VMA 20
90m	21s	20s	19s	18s	17s	16s
Temps de Récupération = 20 secondes						

Bonne Séance !

Arnaud BAERT