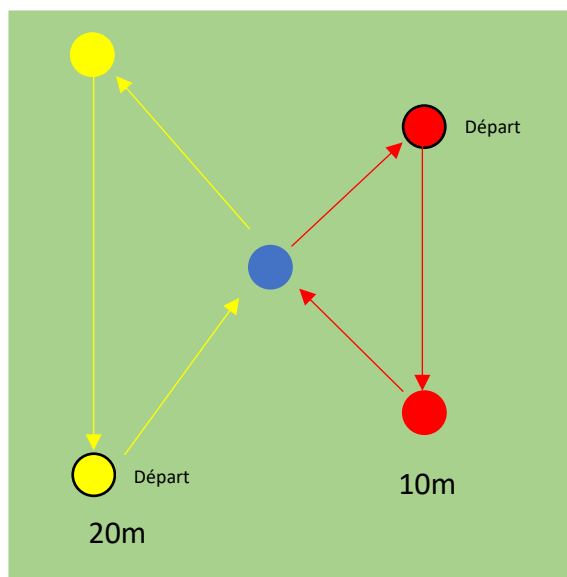


Séance Physique n°1

Travail Vivacité :



Parcours Jaune :

1. Sprint en direction du plot bleu
2. 4 sauts latéraux au-dessus du plot bleu
3. Sprint en direction du plot jaune
4. Retour au plot de départ en sprint

Parcours Rouge :

1. Sprint en direction du plot rouge face au départ (10m)
2. Changement de direction, sprint plot bleu
3. 4 sauts avant / arrière au-dessus du plot bleu
4. Retour au plot de départ en sprint

Travail PMA :



Dans un 1^{er} temps vous pouvez réaliser cette séance sur un bloc, c'est un dire l'enchaînement des courses et des répétitions une seule fois.

La semaine suivante ou plus tard dans la saison, vous pouvez effectuer deux blocs, c'est à dire un enchaînement des courses et des répétitions, une récupération de 3 min à la fin des 200m, puis de recommencer.

| | VMA 15 | VMA 16 | VMA 17 | VMA 18 | VMA 19 | VMA 20 |
|--------------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 200m | 48'' | 45'' | 42'' | 40'' | 38'' | 36'' |
| Récupération 40 secondes | | | | | | |
| 400m | 1'36 | 1'30 | 1'25 | 1'20 | 1'16 | 1'12 |
| Récupération 1min 10 | | | | | | |
| 600m | 2'32 | 2'22 | 2'14 | 2'06 | 2'00 | 1'54 |
| Récupération 1min40 | | | | | | |
| 800m | 3'33 | 3'20 | 3'08 | 2'58 | 2'48 | 2'40 |
| Récupération 2min10 | | | | | | |
| 600m | 2'32 | 2'22 | 2'14 | 2'06 | 2'00 | 1'54 |
| Récupération 1min40 | | | | | | |
| 400m | 1'36 | 1'30 | 1'25 | 1'20 | 1'16 | 1'12 |
| Récupération 1min 10 | | | | | | |
| 200m | 48'' | 45'' | 42'' | 40'' | 38'' | 36'' |