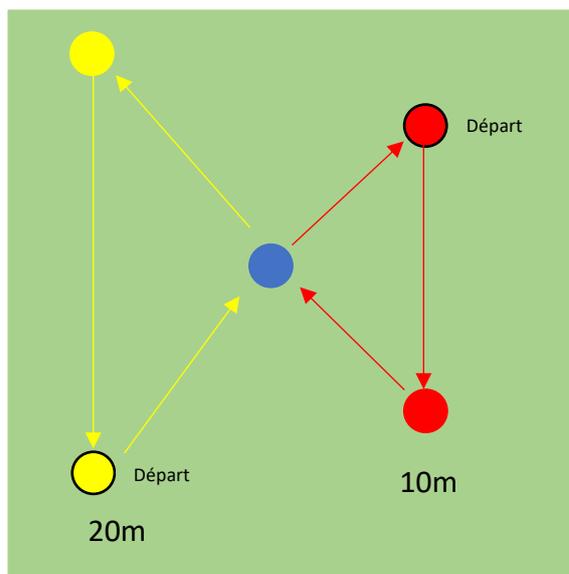


# Séance Physique n°1

## 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<sup>er</sup> 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''