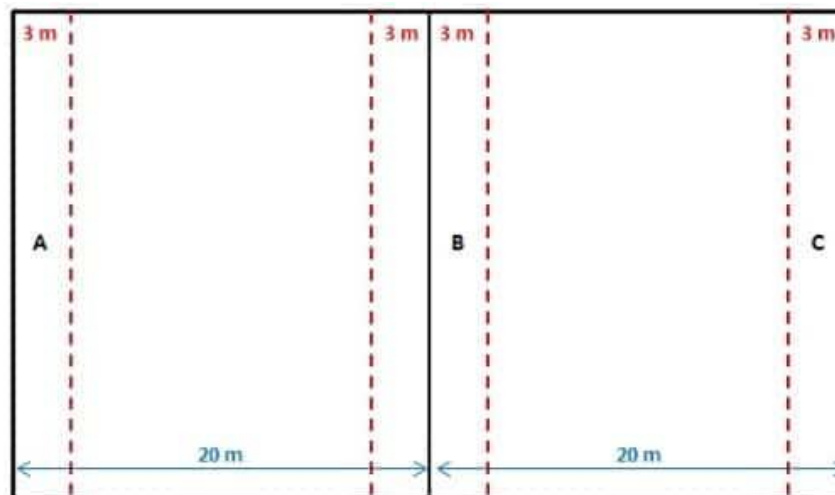


Séance Physique n°2

Travail PMA : 30-15 Intermittent Fitness Test



Mise en place :



Le schéma montre le parcours :

Le test est composé de 3 zones de 20m (A – B et C) et ensuite, vous délimitez 4 lignes « de tolérance » (pointillés rouges) à 3m de chaque côté des lignes A-B-C.

Le fonctionnement se fait par paliers de 30 secondes entrecoupés de 15 secondes de récupération.

Les joueurs courent en fonction du signal sonore (indiquant la vitesse à courir) puis, à la fin du palier, 15 secondes de récupération permettent aux joueurs de marcher jusqu'à la ligne suivante (A – B ou C suivant la fin de la course).

Le test démarre à 8km/h soit une marche rapide et augmente de 0.5km/h par palier. Le test 30/15 IFT se termine lorsque vous n'arrivez plus à atteindre 3 fois consécutivement les zones de tolérances (en rouge).

Pour déterminer votre palier de votre séance IFT, il faut prendre la vitesse du dernier palier complété (et non celui de l'abandon).

Pour réaliser ce test, vous aurez besoin d'une bande son pour vous guider au niveau du temps et également des zones de départ.

Vous pouvez trouver cette bande son sur l'application 30-15 IFT ou en cliquant [ici](#).

Bonne Séance !