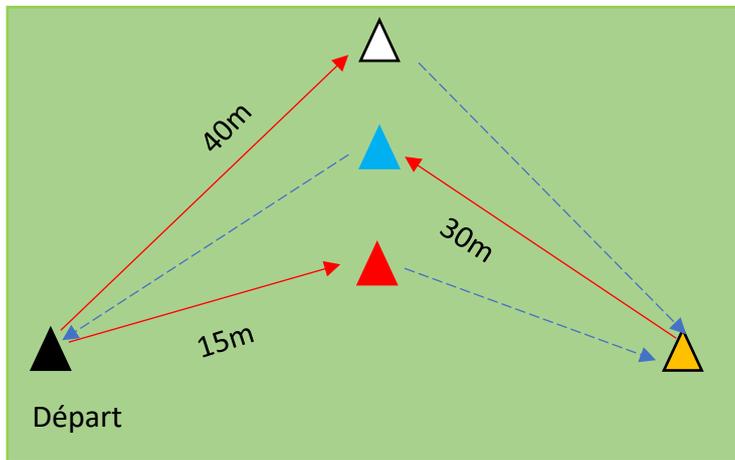


Séance Physique n°7



Travail Vivacité / Explosivité :



Mise en place :

Départ plot sprint 15m .

Direction en footing léger de récupération.

Lorsque vous arrivez plot , on contourne ce plot et sprint 30m vers .

Direction en footing léger de récupération.

Lorsque vous arrivez plot , on contourne ce plot et sprint 40m vers .

Direction en footing léger de récupération.

On répète l'exercice en sens inverse en commençant par le départ au plot , en direction du plot .

1 bloc = 6 sprints (170m)

Récupération 5 min entre les blocs.

2 blocs à effectuer.

Travail Fartlek :



Footing léger 10 min.

Enchaînement (1 enchaînement = 3 min) de 5 courses de :

X5



- 1 min de course à allure très soutenue et

- 2 min de récupération à allure modérée (légère en fonction de l'état de fatigue : pas de marche)

Prendre une récupération passive à la suite du 1^{er} bloc, 2 min maximum.

Répété cette enchaînement 3 fois.

Durée de l'exercice : 1h01 min maximum (échauffement, récup inclus).

Possibilité de réduire à un enchaînement de 4 courses en fonction de l'état de fatigue, sur les blocs 2 & 3.

Bonne Séance !