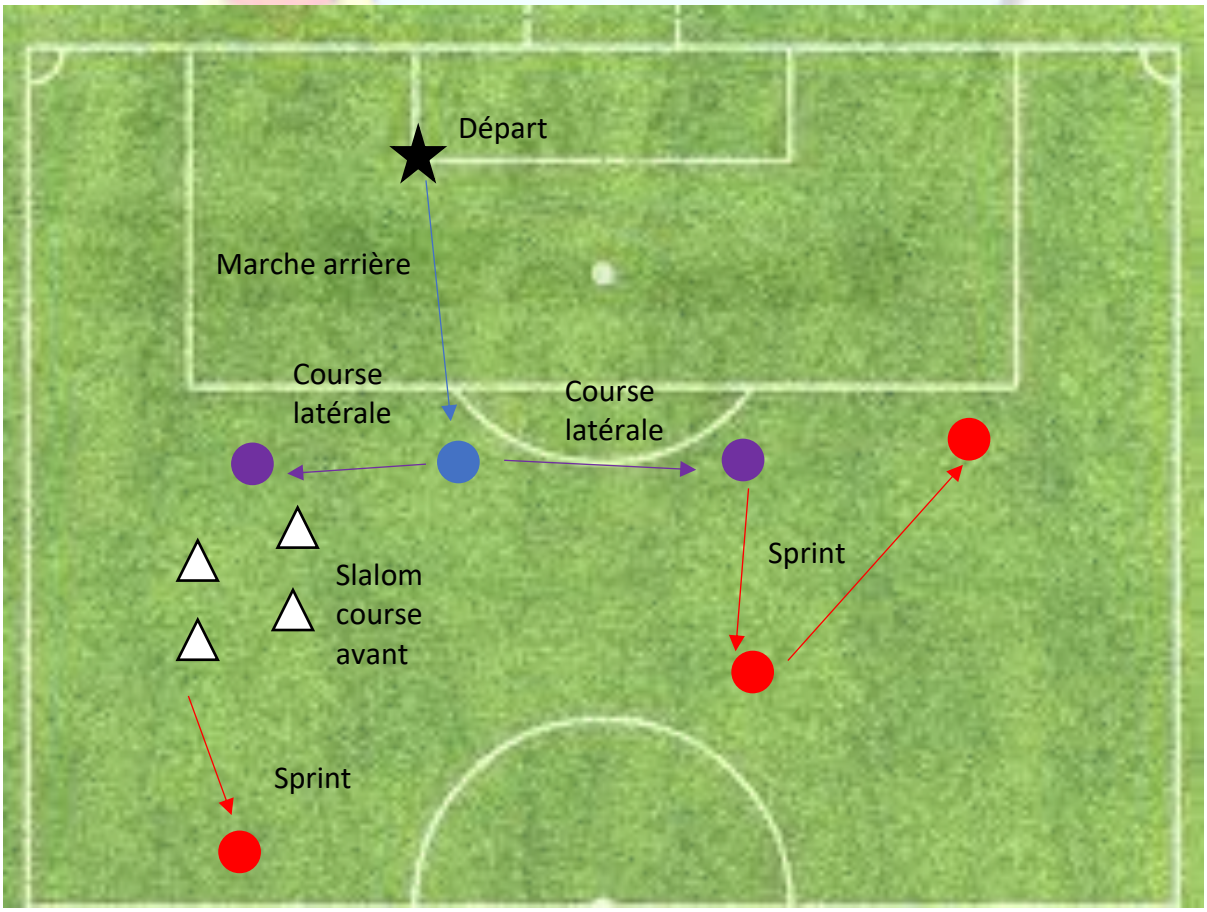
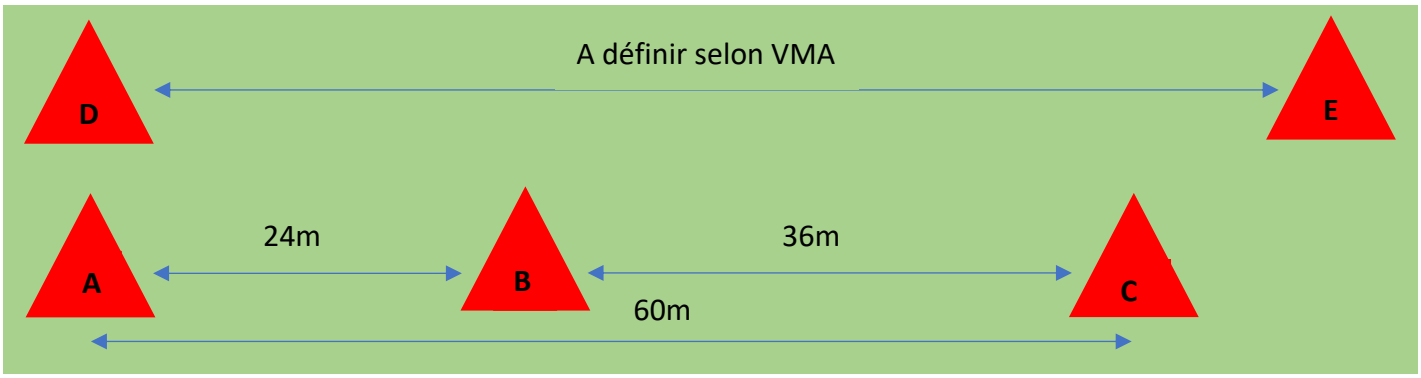
Séance Physique n°15

FOOTING	15 min	Allure normale Échauffement
GAMMES ATHLETIQUES	10 min	Montées de genoux X3 Talons – Fesses X3 Pas chassés X3 Course arrière X3 Jambes tendues X3
TRAVAIL VIVACITÉ	Faire une dizaine de passages au total Récup entre 1min et 1min 30 entre chaque passage	**But** : Enchainer les différentes courses en étant explosif Fin exercice Récup : 5 min
TRAVAIL PMA	Enchainement de courses à réaliser 7 fois.	Récup : inclus dans l'exercice. **Fin exercice Récup : 5 min**
RECUPERATION	5 min	Footing allure lente Retour au calme
ETIREMENTS	10 min	Étirements passifs et longs

Travail Vivacité :



Travail PMA :



Pour effectuer cette séance (VMA 18) :

X7

- Départ de D direction E en 15 secondes (75m)
- 20 secondes de récupération en E
- Départ en E direction D en 15 secondes (75m)
- 20 secondes de récupération en D
- Départ de D direction E en 15 secondes (75m)
- 20 secondes de récupération en E
- Départ en E direction D en 15 secondes (75m)
- 20 secondes de récupération en D
- Départ de A direction C en 12 secondes
- 6 secondes de récupération à C
- Départ de C, je contourne le plot B et je reviens à C en 16 secondes
- 6 secondes de récupération à C
- Départ de C direction A en 12 secondes
- 24 secondes de récupération à A

X2

	VMA 14	VMA 16	VMA 18
D -> E	60m	70m	75m
Repos	20s		
E -> D	60m	70m	75m
Repos	20s		
A -> C	16s	14s	12s
Repos	6s		
C -> B -> C	20s	18s	16s
Repos	6s		
C- > A	16s	14s	12s
Repos	24s		