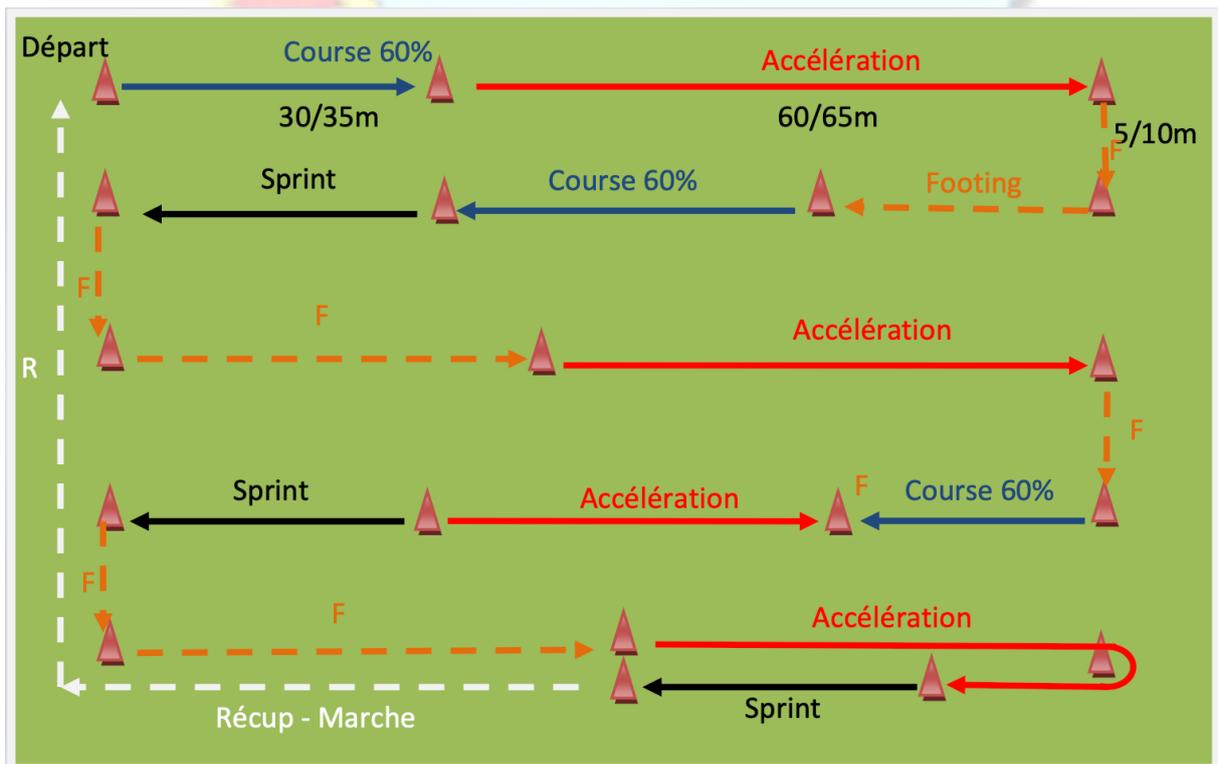


Séance Physique n°7

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 entre 3 et 5 passages	But : Enchaîner les différentes courses en étant explosif Fin exercice Récup : 5 min
TRAVAIL PMA	3 blocs de 10''/10'' à effectuer	Récup : 3 min entre les blocs 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 :

	Distance 10"/10" VMA 100%
VMA (Km/h)	<i>Volume de travail</i> 3X6' R:3' 4X5' R:2'
12	33
12,5	35
13	36
13,5	37,5
14	39
14,5	40
15	42
15,5	43
16	44,5
16,5	46
17	47
17,5	49
18	50
18,5	51
19	53
19,5	54 ^T
20	55,5