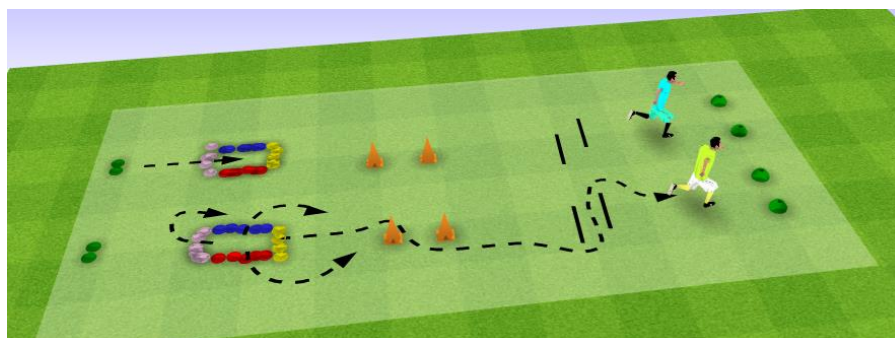


Séance Physique n°6

Travail Vitesse Accélération, décélération



Accélération de 3m jusqu'à un petit carré avec 4 côtés de couleurs différentes. Appuis en fréquence dans le carré pendant 3 à 5 secondes. L'entraîneur annonce, ou vous choisissez une des 4 couleurs du carré : l'arbitre doit sortir par ce côté-là puis, petit changement de direction entre les plots puis "chicane" où l'arbitre va devoir freiner et repartir vite avec un sprint de 5m.

Travail PMA Séance Empirique



Pour ce travail, il faudra effectuer **4 blocs**.

Un bloc = 6 courses de 1 min avec 1 min de récupération passive.

Les distances à atteindre en fonction de votre VMA se trouvent dans le tableau ci-dessous. Entre les blocs, une récupération **de 2 min est à rajouter à la fin de chaque bloc**.

Pour votre confort, je vous conseille d'effectuer ce travail sur une piste athlétisme.

VMA	14	15	16	17	18	19
Distance sur 1 min	233m	250m	267m	283m	300m	317m

Exemple : J'ai une VMA à 15, et j'effectue ce travail sur une piste athlétisme :

Je commence la séance au niveau de la ligne de départ et j'ai 1 min de course pour atteindre 250m (ma distance à atteindre). Après la fin de ma minute d'effort, j'ai le droit à une minute de récupération. Pendant ma minute de récupération, j'en profite pour atteindre un élément remarquable (distance 200m ou des 300m marqué au sol sur la piste). Je recommence ensuite mon effort. A la fin de mon 6^{ème} effort, j'ai terminé la partie course à pied de mon 1^{er} bloc. J'ai donc 3 minutes (1min récup après mon effort + 2 min entre les blocs) de récupération avant de repartir sur un 2^{ème} bloc.

Bonne Séance !