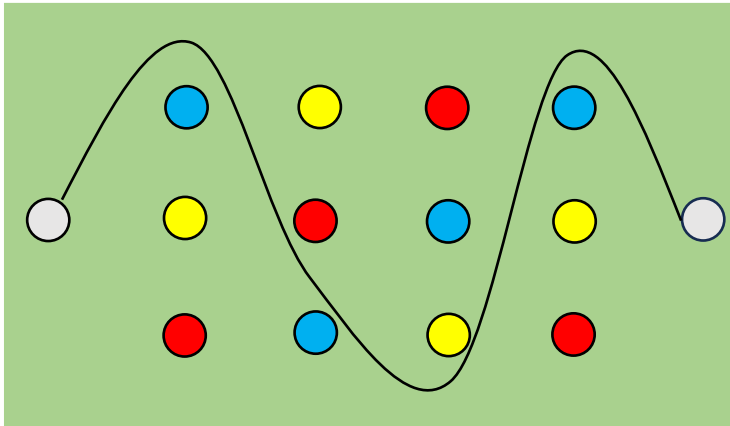


# Séance Physique n°1

## Travail Vivacité / Explosivité :



### Parcours de Vivacité :

Départ plot blanc, arrivée à l'autre plot blanc.  
Je visualise un parcours mentalement, à chaque plot possibilité de changement de direction.

(Exemple : Parcours NOIR)

Je fais mon parcours le plus rapidement possible.

Récupération : 45 sec minimum entre chaque passage.

### Variables :

- (1) Dans chaque passage, j'ai la possibilité d'intégrer un passage latéral avec des pas-chassés.
- (2) Je peux également intégrer en plus d'un passage latéral, un retour à un plot dernière en effectuant une marche arrière et le contournement du plot.

## Travail PMA : 6 ou 8 ou 10 x 400m



### Mise en place :

Idéalement cette séance est à réaliser sur une piste athlétisme mais vous pouvez la réaliser sur un terrain de football.

L'objectif de cette séance est d'effectuer au moins 6 répétitions de 400m, temps d'effort = temps de récupération.

Exemple : J'ai une VMA à 16, mon objectif est de tenir 6 répétitions de 400m en 1min30, et j'aurais 1min30 de récupération après mon effort.

	VMA 13	VMA 14	VMA 15	VMA 16	VMA 17	VMA 18	VMA 19	VMA 20	VMA 21
<b>400m</b>	1min50	1min42	1min36	1min30	1min24	1min20	1min15	1min12	1min08
<b>Temps effort = Temps de récupération</b>									

En cas de réussite, je peux augmenter pour la prochaine séance le nombre de répétition jusqu'à 10 au maximum ou augmenter la vitesse si c'était trop facile.

**Bonne Séance !**