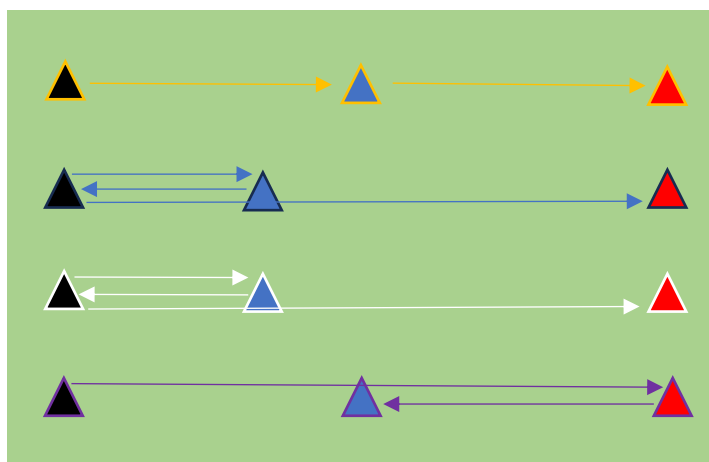


Séance Physique n°4

Travail Vivacité / Explosivité :



Parcours n°1 : Départ en marche arrière, au je me retourne et sprint jusqu'à .

Parcours n°2 : Départ pas chassés jusqu'à , retour même côté au , et sprint jusqu'à .

Parcours n°3 : Départ sprint course avant jusqu'à , sprint jusqu'à , et sprint jusqu'à .

Parcours n°4 : Départ sprint , puis sprint .

Travail PMA : Pyramide



Séance de travail sous forme pyramidale, avec deux blocs de travail à effectuer.

Un bloc = 9 courses se trouvant dans le tableau ci-dessous.

Récupération de **4 minutes** entre les deux blocs.

	VMA 14	VMA 15	VMA 16	VMA 17	VMA 18	VMA 19	VMA 20
100m (100% VMA)	25''	24''	22''	21''	20''	19''	18''
Récupération 30''							
200m (100% VMA)	51''	48''	45''	42''	40''	38''	36''
Récupération 40''							
300m (100% VMA)	1'17''	1'12''	1'07''	1'03''	1'	57''	54''
Récupération 50''							
400m (95% VMA)	1'48''	1'41''	1'34''	1'29''	1'24''	1'19''	1'15''
Récupération 1'							
500m (95% VMA)	2'15''	2'06''	1'58''	1'51''	1'45''	1'39''	1'34''
Récupération 1'10''							
400m (95% VMA)	1'48''	1'41''	1'34''	1'29''	1'24''	1'19''	1'15''
Récupération 1'							
300m (100% VMA)	1'17''	1'12''	1'07''	1'03''	1'	57''	54''
Récupération 50''							
200m (100% VMA)	51''	48''	45''	42''	40''	38''	36''
Récupération 40''							
100m (100% VMA)	25''	24''	22''	21''	20''	19''	18''

Bonne Séance !