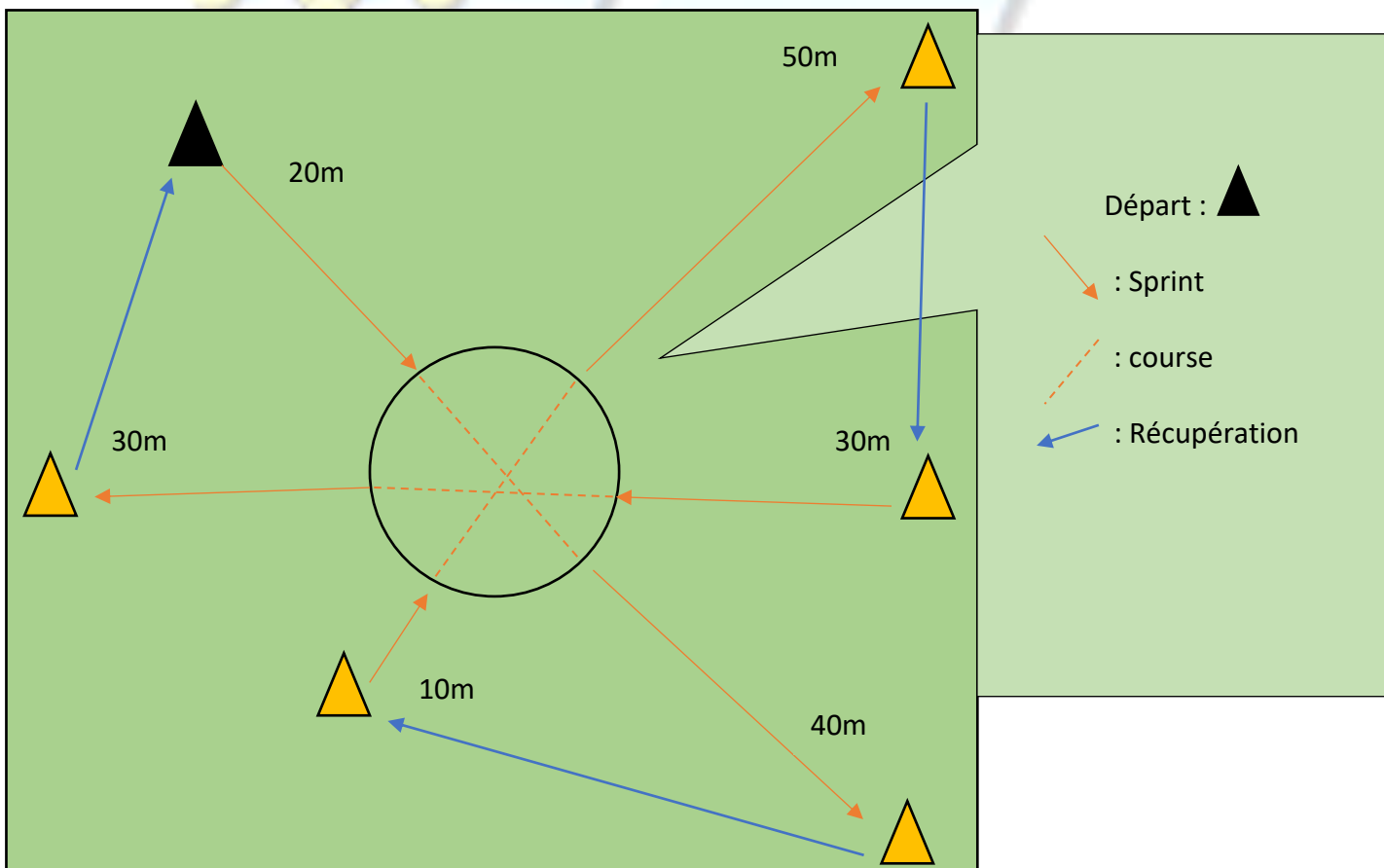


Séance Physique n°11

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 SPRINT	Série de sprint de 60m 3 blocs à effectuer	1 bloc = 3 enchainements de sprints Récup : 5 min à la fin des 3 blocs
TRAVAIL PMA	3 blocs à effectuer : - 6 répétitions d'1'1' - 8 répétitions de 45''/45'' - 12 répétitions de 30''/30''	Récup entre les blocs : 2min Fin exercice Récup : 5 min
RECUPERATION	5 min	Footing allure lente Retour au calme
ETIREMENTS	10 min	Étirements passifs et longs

Travail Sprint :



Travail PMA :

		VMA 15	VMA 16	VMA 17	VMA 18	VMA 19	VMA 20
X6	1' à 100% VMA	250m	267m	283m	300m	317m	333m
	<u>Récupération 1'</u>						
X8	45'' à 100% VMA	188m	200m	213m	225m	238m	250m
	<u>Récupération 45''</u>						
X12	30'' à 100% VMA	125m	133m	142m	150m	158m	167m
	<u>Récupération 30''</u>						

