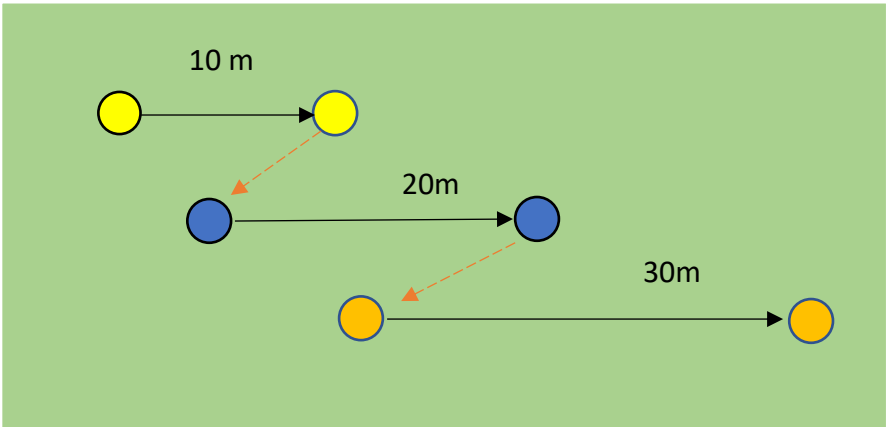
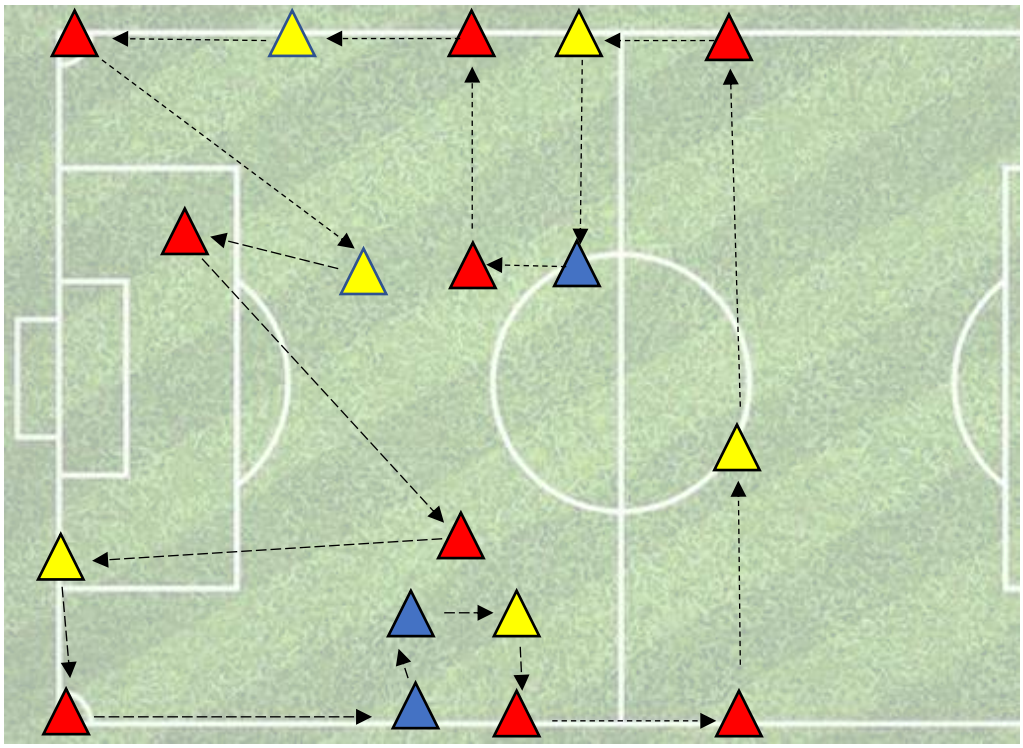
Séance Physique n°3

Travail Vivacité / Explosivité :



Parcours de vivacité :

- Sprint de 10m
- Course Arrière 5m
- Sprint de 20m
- Course Arrière de 5m
- Sprint de 30m
- Récupération en marchant jusqu'au point de départ
- Répéter le parcours entre 4 et 5 fois.

Travail PMA :

Enchainement de courses sur un terrain pendant 6min. L'objectif est de travailler des courses habituelles de matchs et d'alterner les temps forts et les temps faibles.
3 blocs de 6 min à réaliser. A la fin de chaque bloc, 3 min de récupération passive.
Le 2ème bloc s'effectue en sens inverse.
Le plot que vous avez franchi détermine l'intensité et la course.
Le ▲ correspond à un temps fort : course 100% VMA. Changement de rythme obligatoire.
Le ▲ correspond à un temps faible : **course** de récupération. Récupération active : Pas de marche, footing léger.
Le ▲ correspond à l'utilisation d'un autre type de course à pied : 1er et 3ème bloc = Pas chassés. 2ème bloc = Course arrière