

Séance Physique n°6

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 VIVACITÉ ESCALIER	Faire entre 3 et 6 passages sur chaque exercice. Récup entre 2 min et 2 min 30 entre chaque passage	But : Enchaîner les différentes courses en étant explosif Fin exercice Récup : 5 min
TRAVAIL PMA	3 blocs à effectuer : Bloc n°1 : 5’’/ 15’’ Bloc n°2 : 10’’/20 ‘’ Bloc n°3 : 10’’/30’’	Récup : 2 min30 entre les blocs Fin exercice Récup : 5 min
RECUPERATION	5 min	Footing allure lente Retour au calme
ETIREMENTS	10 min	Étirements passifs et longs

Travail Vivacité :

Escalier :

Enchaîner les différents passages (adapter le nombre de passage et/ou le temps en fonction de la longueur des escaliers à votre disposition).

Dans un 1^{er} temps : Enchaîner des séries de 1min à 1min30 d'escaliers 1 par 1 afin d'être explosif et coordonner.

Récupération : 2min à 2min30.

Dans un 2^{ème} temps : Enchaîner des séries de 1min à 1min30 d'escaliers 2 par 2 afin de travailler musculairement et cela va améliorer votre technique de course.

Récupération : 2min à 2min30.

Dans un 3^{ème} temps :

Sauter le plus de marche possible en partant d'une position squat. Se repositionner avant de partir. Travail lent mais explosif.

Environ 20 sauts.

Récupération : 2min à 2min30.



Travail PMA :

1^{er} bloc : 5 secondes d'effort et 15 secondes de récupération pendant 6min

2^{ème} bloc : 10 secondes d'effort et 20 secondes de récupération pendant 7min

3^{ème} bloc : 10 secondes d'effort et 30 secondes de récupération pendant 8 min

	Distance 5"/15" VMA 100%	Distance 10"/20" VMA 110%	Distance 10"/30" VMA 120%
VMA (Km/h)	Volume de travail 4X6' R:5' 3X10' R:6'	Volume de travail 4X6' R:4' 3X8' R:6'	Volume de travail 3X8' R:6' 2X12' R:8'
12	20	37	40
12,5		38	42
13	21,6	40	43
13,5		41	45
14	23,3	43	47
14,5		44	48
15	25	46	50
15,5		47	52
16	26,6	49	53
16,5		50	55
17	28,3	52	57
17,5		53	58
18	30	55	60
18,5		56,5	62
19	31,6	58	63
19,5		59,5	65
20	33,3	61	67
20,5		62,5	68
21	35	64	70

FOOTBALL