

Séance Physique n°14

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 PMA / RESISTANCE	2 blocs à réaliser : 1 bloc = 9 répétitions de 2'30	Récupération entre les blocs : 3min Fin exercice Récup : 6 min
RECUPERATION	5 min	Footing allure lente Retour au calme
ETIREMENTS	10 min	Étirements passifs et longs

	VMA 15	VMA 16	VMA 17	VMA 18	VMA 19	VMA 20
30'' à 100% VMA	125 m	133 m	142 m	150m	158m	165m
2' entre 65 et 75% VMA	325m <375m	340m <400m	360m <425m	390m <450m	410m <475m	450m <500m

X9

Cette séance est un exercice qui permet de travailler sur la capacité de résistance à l'effort. Il s'agit de répéter deux blocs d'enchaînement de 2 courses 9 fois, avec 3min de récupération passive entre les blocs.

La première course dure 30 secondes à 100% de VMA.

La seconde course dite de récupération active dure 2 minutes, et elle est comprise entre 65% et 75% de VMA. Ces pourcentages théoriques vont être de plus en plus difficile à tenir et il faudra au maximum résister à effectuer votre distance.

La réussite de votre séance s'obtiendra si vous parvenez à résister à tenir la distance pendant votre récupération active.