

## Séance Physique n°8

<b>FOOTING</b>	15 min	Allure normale Échauffement
<b>GAMMES ATHLETIQUES</b>	10 min	Montées de genoux X3 Talons – Fesses X3 Pas chassés X3 Course arrière X3 Jambes tendues X3
<b>TRAVAIL PMA</b>	Pyramide : 1 seul bloc	Récupération différente après chaque effort. Fin exercice Récup : 5 min
<b>RECUPERATION</b>	5 min	Footing allure lente Retour au calme
<b>ETIREMENTS</b>	10 min	Étirements passifs et longs

### Travail PMA :

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