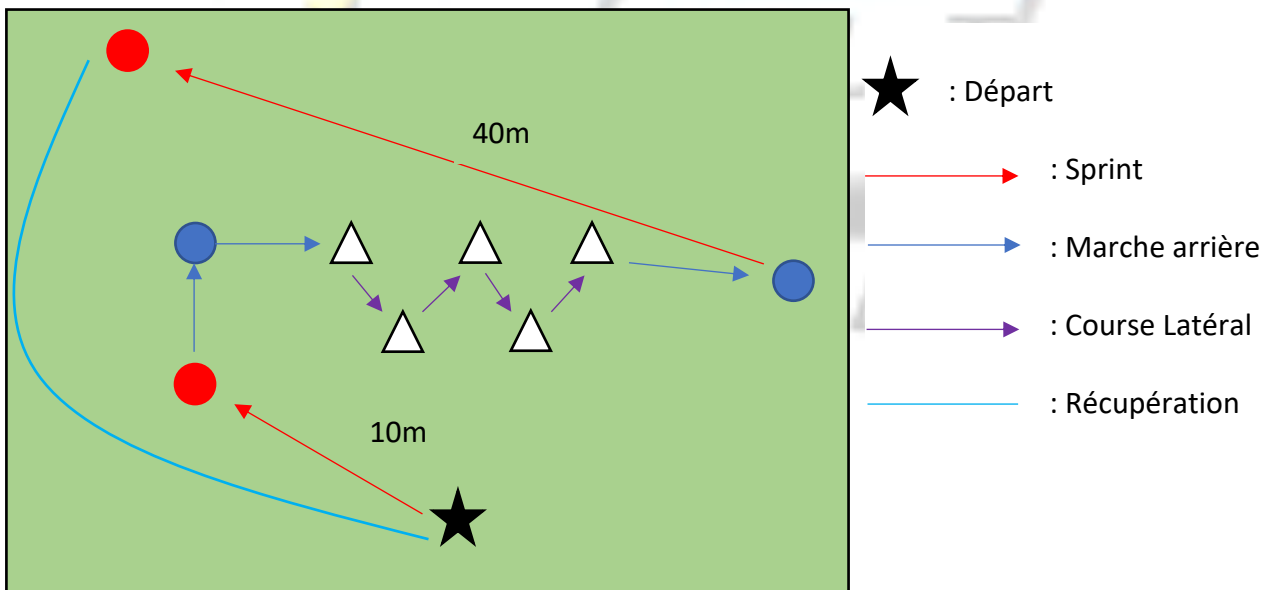


Séance Physique n°3

FOOTING	15 min	Allure normale Échauffement
GAMMES ATHLETIQUE	10 min	Montées de genoux X3 Talons – Fesses X3 Pas chassés X3 Course arrière X3 Jambes tendues X3
TRAVAIL APPUIS + SPRINTS	Faire une dizaine de passages Récup entre 30'' et 1min entre chaque passage	But : Enchaîner sprints court (explosivité) + travail d'appuis + sprint long Fin exercice Récup : 5 min
TRAVAIL PMA	Pyramide de terrain 2 blocs à effectuer 1 bloc = 7 courses	Récup : 5 min entre les blocs Plus l'effort et long, moins l'intensité de votre course sera importante. Fin exercice Récup : 5 min
RECUPERATION	5 min	Footing allure lente Retour au calme
ETIREMENTS	10 min	Étirements passifs et longs

Travail Vivacité :

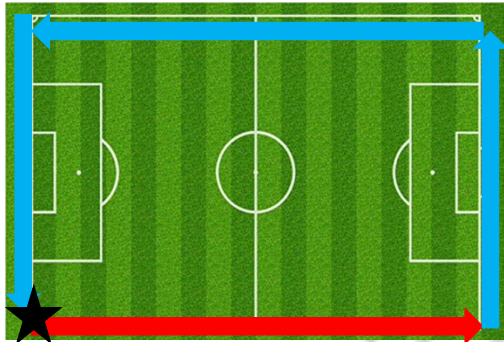


Travail PMA :

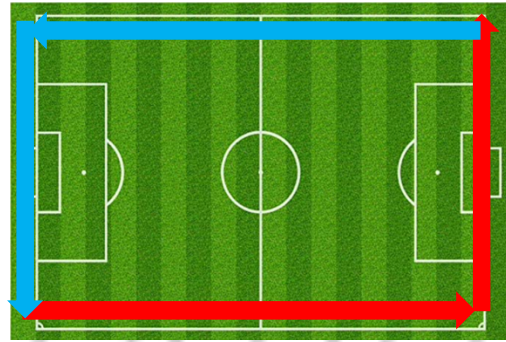
 : Effort
 : Récupération

★ : Départ

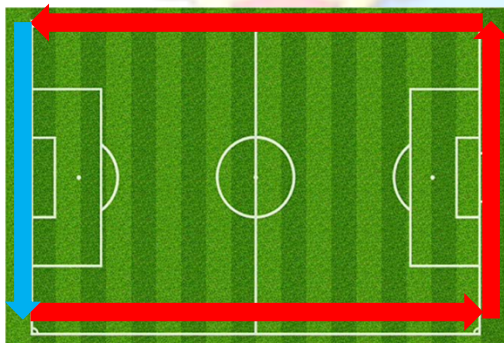
Course n°1 : Longueur effort



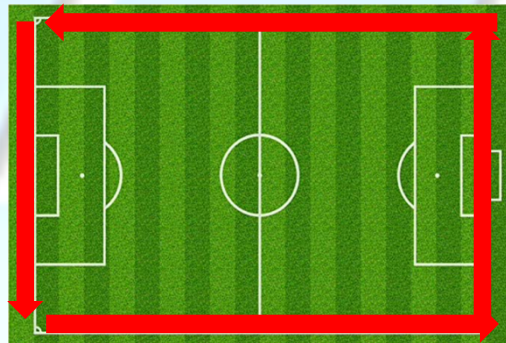
Course n°2 : Longueur + largeur



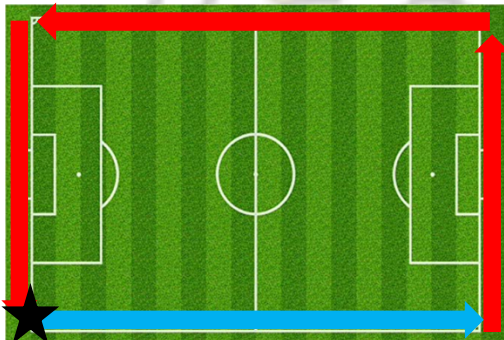
Course n°3 : 2 Longueur + Largeur



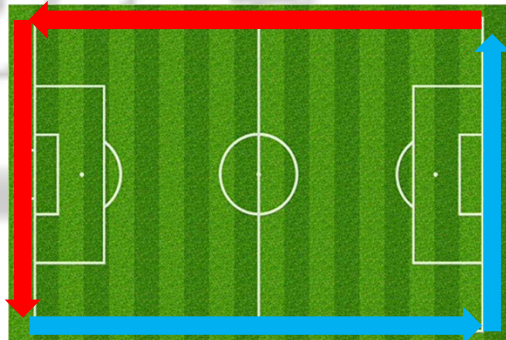
Course n°4 : Tour complet



Course n°5 : Début par récupération



Course n°6



Course n°7 : Fin du bloc après effort

