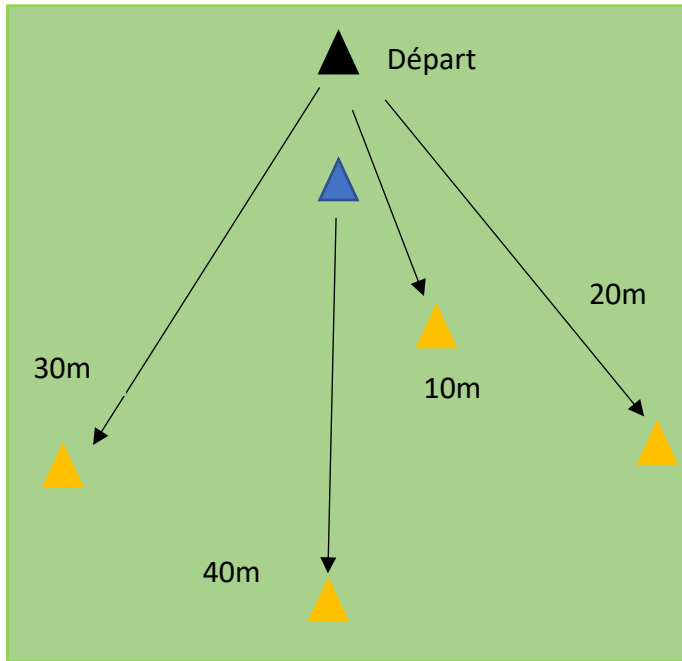


Séance Physique n°5

Travail Vivacité / Explosivité :



Mise en place :

Distance 5m entre le plot ▲ et le plot ▲.

4 blocs à réaliser sur cet exercice : (1 bloc = 4 sprints)

Le 1^{er} bloc, départ plot ▲, course arrière jusqu'au plot

▲, puis sprint en course avant au plot ▲.

Retour en marchant au plot de départ puis enchaînement sur l'ensemble des distances.

Récupération 1min entre les blocs.

Le 2^{ème} bloc, départ plot ▲, course arrière jusqu'au

plot ▲, sprint course avant au plot ▲, et sprint en

course avant au plot ▲.

Retour en marchant au plot de départ

Pour le 3^{ème} et le 4^{ème} blocs, répéter les blocs 1 et 2.

Travail PMA :



Enchaînement de 3 blocs de 8 courses.

Un bloc de 8 répétitions de 30''/30'', un bloc de 8 répétitions de 40''/30'', un bloc de 8 répétitions de 50''/30''.

La récupération entre les blocs est passive et dure de 2m30.

X8



	VMA 15	VMA 16	VMA 17	VMA 18	VMA 19	VMA 20
30 sec	125m	133m	142m	150m	158m	167m
Temps de Récupération = 30 secondes						

X8



	VMA 15	VMA 16	VMA 17	VMA 18	VMA 19	VMA 20
40 sec	167m	178m	189m	200m	211m	222m
Temps de Récupération = 30 secondes						

X8



	VMA 15	VMA 16	VMA 17	VMA 18	VMA 19	VMA 20
50 sec	208m	222m	236m	250m	264m	278m
Temps de Récupération = 30 secondes						