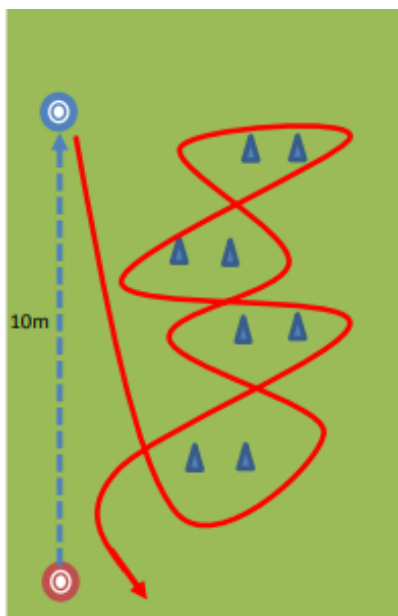


Séance Physique n°4

Travail Vivacité / Explosivité :



Départ **plot rouge** en trottinant puis contournement du **plot bleu** et **sprint** (trait rouge) en slalomant les plots.
 Récup 1' passive entre chaque sprint et 2' passive entre les deux blocs
 Réaliser 5 sprints par bloc.
 Faire 2 ou 3 blocs en fonction de son état de forme.

Travail PMA :



3 blocs de 8 courses de 40'' d'effort et de 30'' de récupération.
 La récupération entre les blocs est passive et dure de 2m30.
 Travail intensif avec un effort supérieur au temps de récupération.

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						