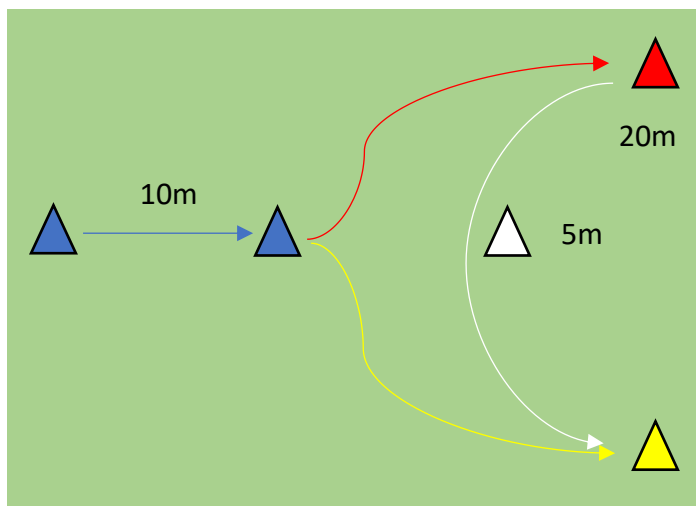


Séance Physique n°11



Travail Vivacité / Explosivité :



Mise en place :

Départ plot bleu, sprint jusqu'au plot bleu, puis contournement en sprint jusqu'au plot rouge puis marche arrière jusqu'au plot blanc et sprint plot jaune.

Répété 2 efforts de chaque côté.

Retour en marchant jusqu'au départ pour récupérer.

Travail PMA :



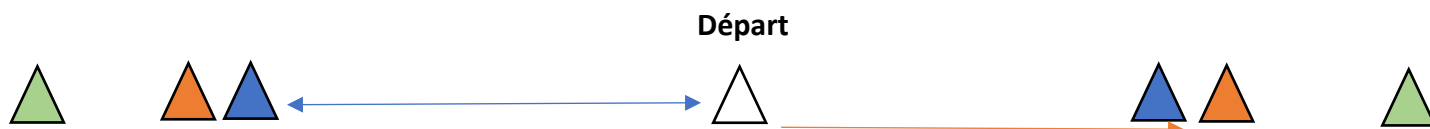
3 blocs de 8 minutes (16 courses) avec 3 min de récupération passive entre les blocs.

1^{er} bloc : 4 répétitions de 10'/20' + 8 répétitions de 5'/25' + 4 répétitions de 15'/25'

2^{ème} bloc : 4 répétitions de 5'/25' + 8 répétitions de 15'/15' + 4 répétitions de 15'/15'

3^{ème} bloc : 6 répétitions de 15'/15' + 4 répétitions de 5'/25' + 6 répétitions de 10'/20'

Mise en place :



Départ du plot blanc. Alternier une course à droite et une course à gauche.

Les distances 5'/25' sont en aller simple, retour en marchant au plot de départ.

Les distances 10'/20' sont en aller / retour, récupération statique et passive au plot de départ.

Les distances en 15'/15' sont en aller / retour, récupération statique et passive au plot de départ.

	VMA 15	VMA 16	VMA 17	VMA 18	VMA 19	VMA 20
5'/25'	23 m	24m	26m	28m	29m	31m
10'/20'	20m	22m	24m	26m	28m	30m
15'/15'	30m	32 m	34m	36m	38m	40m

Bonne Séance !