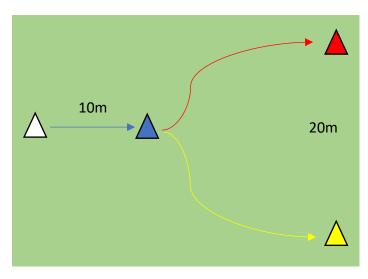
Séance Physique n°10



Travail Vivacité / Explosivité :





Mise en place:

Bloc 1 : Départ plot blanc, sprint jusqu'au plot bleu, puis contournement en sprint jusqu'au plot rouge/ jaune.

Répété 2 efforts de chaque côté.

Bloc 2 : Départ plot blanc, sprint jusqu'au plot bleu, sprint plot blanc puis contournement en sprint jusqu'au plot rouge/ jaune.

Répété 2 efforts de chaque côté.

Retour en marchant jusqu'au départ pour

Travail PMA:



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

 $\underline{1^{\text{er}} \text{ bloc}}$: 4 répétitions de 10'/20' + 8 répétitions de 5'/25' + 4 répétitions de 10'/20' $\underline{2^{\text{ème}} \text{ bloc}}$: 4 répétitions de 5'/25' + 8 répétitions de 10'/20' + 4 répétitions de 5'/25' $\underline{3^{\text{ème}}}$ bloc : 6 répétitions de 10'/20' + 4 répétitions de 5'/25' + 6 répétitions de 10'/20'

Mise en place :



Départ du plot blanc. Alterner 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.

	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

Bonne Séance!