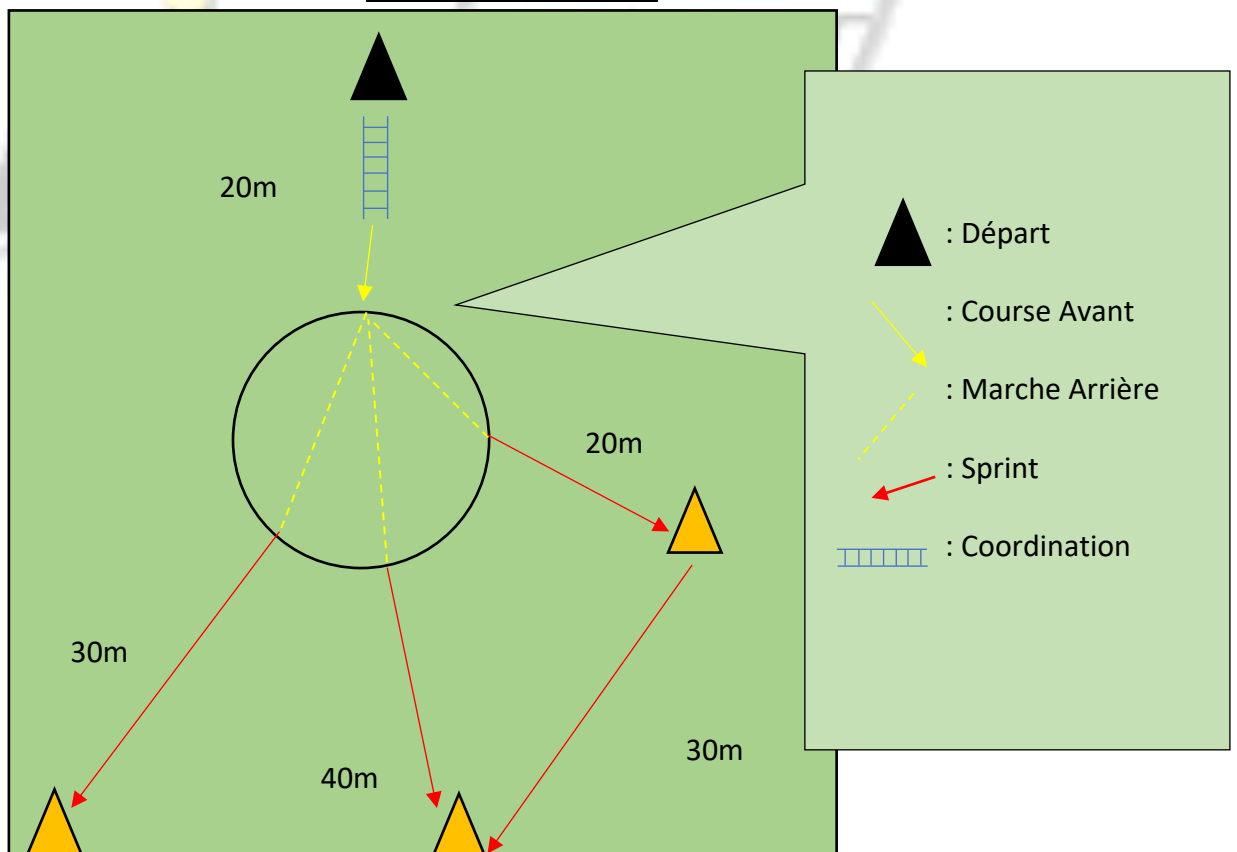


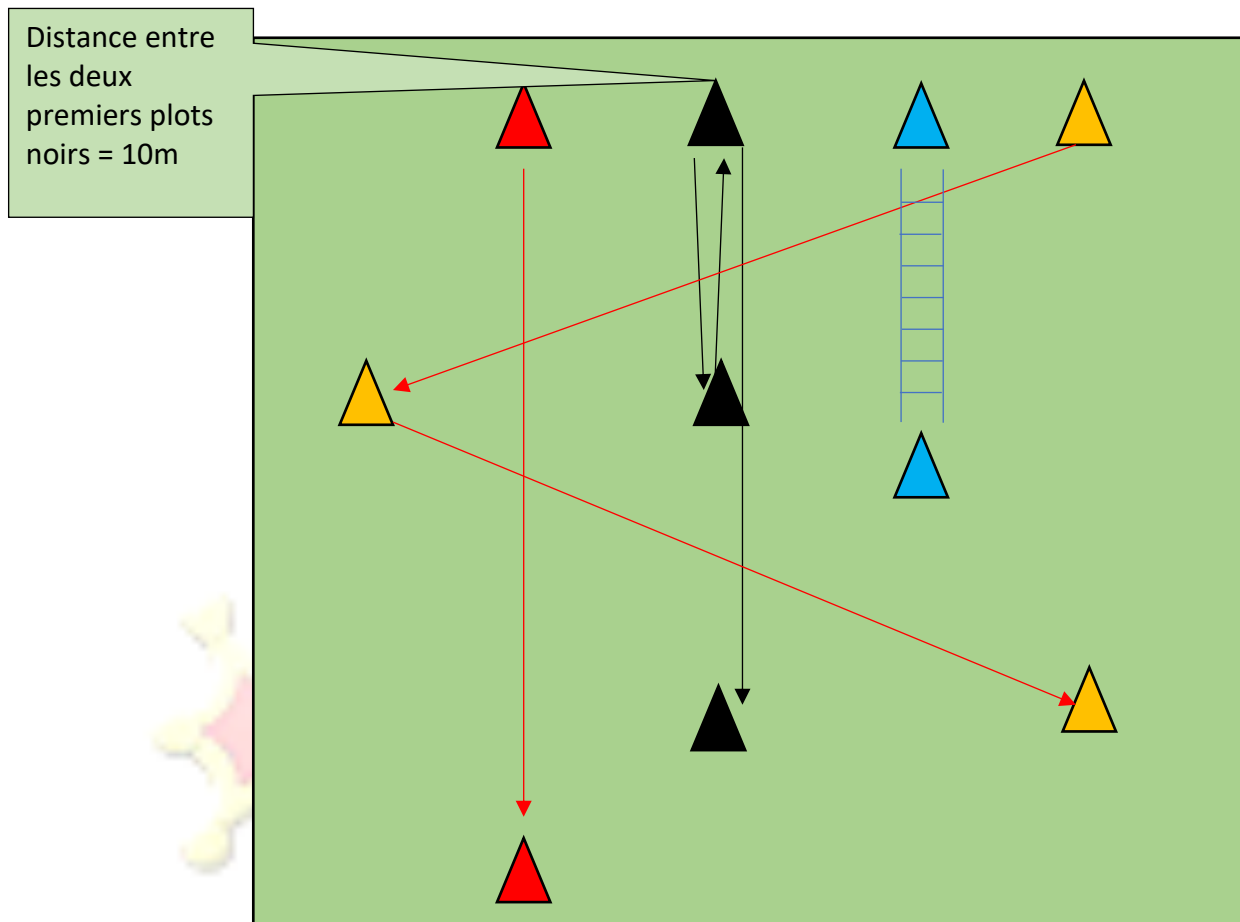
## Séance Physique n°12

<b>FOOTING</b>	15 min	Allure normale Échauffement
<b>GAMMES ATHLETIQUES</b>	10 min	Montées de genoux X3 Talons – Fesses X3 Pas chassés X3 Course arrière X3 Jambes tendues X3
<b>TRAVAIL VIVACITÉ</b>	Effectuer 4 blocs	<b>1 bloc = Enchaînement du circuit de 3 sprints</b> Récup : 1min entre chaque sprint + 2min entre les blocs Récup : 5 min à la fin des 3 blocs
<b>TRAVAIL PMA</b>	3 blocs de 6min de 10''/10'' (18 répétitions)	Récup entre les blocs : 3min Fin exercice Récup : 6 min
<b>RECUPERATION</b>	5 min	Footing allure lente Retour au calme
<b>ETIREMENTS</b>	10 min	Étirements passifs et longs

### Travail Vivacité :



## Travail PMA :



	VMA 15	VMA 16	VMA 17	VMA 18	VMA 19	VMA 20
	39 m	42,5 m	45 m	48 m	51 m	53,5 m
	41 m	44,5 m	47 m	50 m	53 m	55,5 m
	Enchaîner le plus de répétitions possible sur de la coordination					
	36 m	39 m	42 m	45 m	48 m	50 m

## **Travail Coordination :**

<https://www.youtube.com/watch?v=42ttqvd0IU8>

### **Exercice n°1 : Un appui**



### **Exercice n°2 : Deux appuis**



### **Exercice n°3 : 2 appuis dedans + 1 dehors**



### **Exercice n°4 : 2 appuis dedans + 2 dehors en déplacement latéral**

