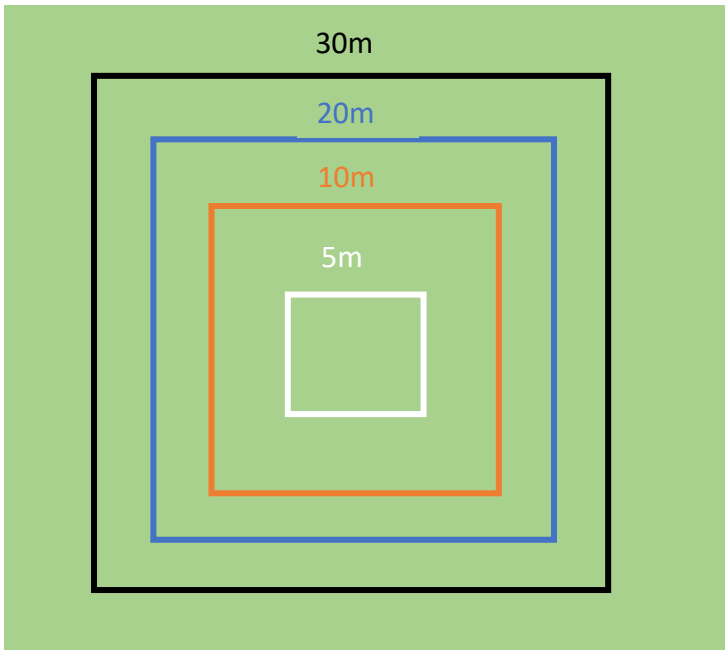
Séance Physique n°9

Travail Vivacité / Explosivité :



Mise en place : Accélération autour du carré de 30m (donc 120m d'accélération) et Sprint sur la diagonale (du carré couru). Récupération active autour du carré que vous venez de faire. Puis Accélération sur le carré de 20m (donc 80m) puis sprint sur la diagonale (du carré couru). Récup active sur le carré que vous venez de faire et ainsi de suite. Etc … Jusqu'au carré de 5m.
Récup 1 min 30 récupération passive + 3 min récupération active en footing léger.

Faire un 2nd bloc en partant dans le sens opposé.

Travail PMA :

Mise en place :

3 blocs de 14 courses avec 3 min de récupération passive entre les blocs.
1er bloc (105% VMA) en 15 s d'effort et 20 s de récupération passive ;
2ème bloc (100% VMA) en 15 s d'effort et 15 s de récupération passive ;
3ème bloc (95% VMA) en 15 s d'effort et 10 s de récupération passive ;

	VMA 15	VMA 16	VMA 17	VMA 18	VMA 19	VMA 20
15/20	66m	70m	74m	77m	83m	88m
15/15	62m	67m	71m	75m	79m	83m
15/10	59m	63m	67m	71m	75m	79m

Bonne Séance !

Arnaud BAERT