

Séance Physique n°8

Travail PMA

2x 200m



Durant ce travail de PMA, vous devrez toujours répéter deux fois la même course pour valider votre pallier.

Il s'agit d'une séance progressive où la distance sera toujours la même, **200m**, mais **le temps pour réaliser cette distance va progressivement se réduire**.

Votre récupération est identique tout au long de la séance. Après votre effort, vous avez 30 secondes de récupération.

Vous allez débiter votre séance à 8km/h et monter progressivement jusqu'à l'échec de votre distance par manque de temps.

Vous trouverez ci-dessous le tableau des valeurs et les temps correspondants :

200m	Vitesse (en km/h)							
Vitesse	8	9	10	11	12	13	14	15
Temps	1'30	1'20	1'12	1'05	1'	55''	51''	48''
<i>Récupération 30'' après chaque effort</i>								
Vitesse	16	17	18	19	20	21	22	23
Temps	45''	42''	40''	38''	36''	34''	32''	31

Par exemple :

Je débute ma séance par un 200m à la vitesse 8km/h. Je l'effectue en 1'25, j'ai 5 secondes d'avance. Ma récupération sera de 35 secondes : 5 secondes d'avance + 30 secondes de récupération entre chaque effort.

Je repars pour un second 200m pour valider le pallier de la vitesse 8km/h, que j'effectue en 1'30. Je prends mes 30 secondes de récupération et je peux attaquer mon pallier 9km/h avec comme objectif d'effectuer mon 200m en 1'20 ou moins.

Bonne Séance !