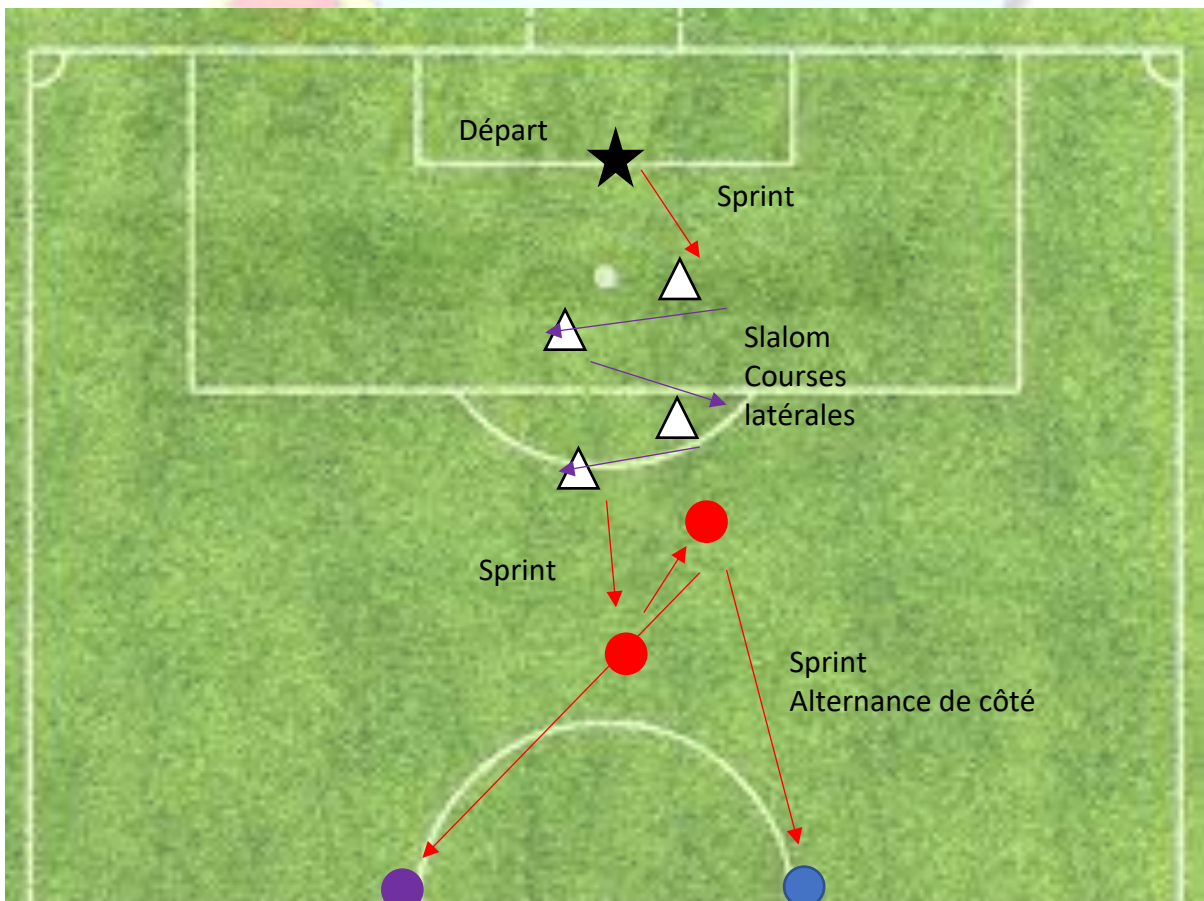


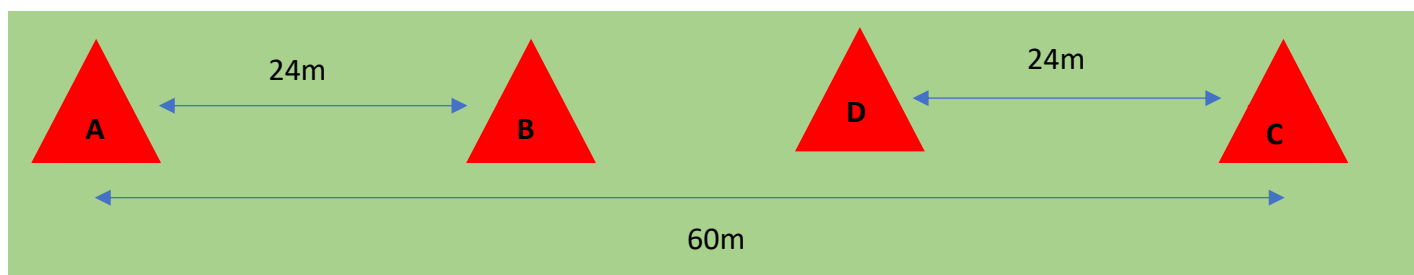
Séance Physique n°5

FOOTING	15 min	Allure normale Échauffement
GAMMES ATHLETIQUES	10 min	Montées de genoux X3 Talons – Fesses X3 Pas chassés X3 Course arrière X3 Jambes tendues X3
TRAVAIL VIVACITÉ	Faire une dizaine de passages Récup entre 2 min et 2 min 30 entre chaque passage	But : Enchaîner les différentes courses en étant explosif Fin exercice Récup : 5 min
TRAVAIL PMA	3 blocs à effectuer : Dans chaque bloc : 4 courses	Récup : 2 min entre les blocs Fin exercice Récup : 5 min
RECUPERATION	5 min	Footing allure lente Retour au calme
ETIREMENTS	10 min	Étirements passifs et longs

Travail Vivacité :



Travail PMA :



Pour votre séance de PMA :

Il vous faut réaliser **3 blocs de 4 courses**.

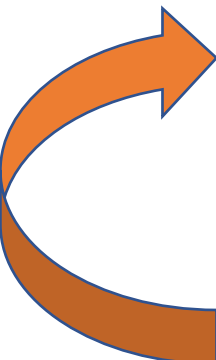
Entre chaque bloc vous avez 1min30 de récupération.

Pour effectuer la 1^{ère} et 3^{ème} course (VMA 18) :

- Départ de A direction C en 12 secondes
- 6 secondes de récupération à C
- Départ de C, je contourne le plot B et je reviens à C en 16 secondes
- 6 secondes de récupération à C
- Départ de C direction A en 12 secondes
- 6 secondes de récupération à A
- Départ de A, je contourne le plot B et je reviens à A en 12 secondes
- 6 secondes de récupération à A
- Départ de A direction C en 12 secondes
- 45 secondes de récupération à C

	VMA 14	VMA 16	VMA 18
A -> C	16s	14s	12s
Repos	6s	6s	6s
C->B->C	20s	18s	16s
Repos	6s	6s	6s
C->A	16s	14s	12s
Repos	6s	6s	6s
A->B->A	16s	14s	12s
Repos	6s	6s	6s
A -> C	16s	14s	12s
Repos	45s	45s	45s

Pour effectuer la 2^{ème} et 4^{ème} course (VMA 18) :

- 
- Départ de C direction A en 12 secondes
 - 6 secondes de récupération à A
 - Départ de A, je contourne le plot D et je reviens à A en 16 secondes
 - 6 secondes de récupération à A
 - Départ de A direction C en 12 secondes
 - 6 secondes de récupération à C
 - Départ de C, je contourne le plot D et je reviens à C en 12 secondes
 - 6 secondes de récupération à C
 - Départ de C direction A en 12 secondes
 - 45 secondes de récupération à A

	VMA 14	VMA 16	VMA 18
C -> A	16s	14s	12s
Repos	6s	6s	6s
A->D->A	20s	18s	16s
Repos	6s	6s	6s
A->C	16s	14s	12s
Repos	6s	6s	6s
C->D->C	16s	14s	12s
Repos	6s	6s	6s
C -> A	16s	14s	12s
Repos	45s	45s	45s