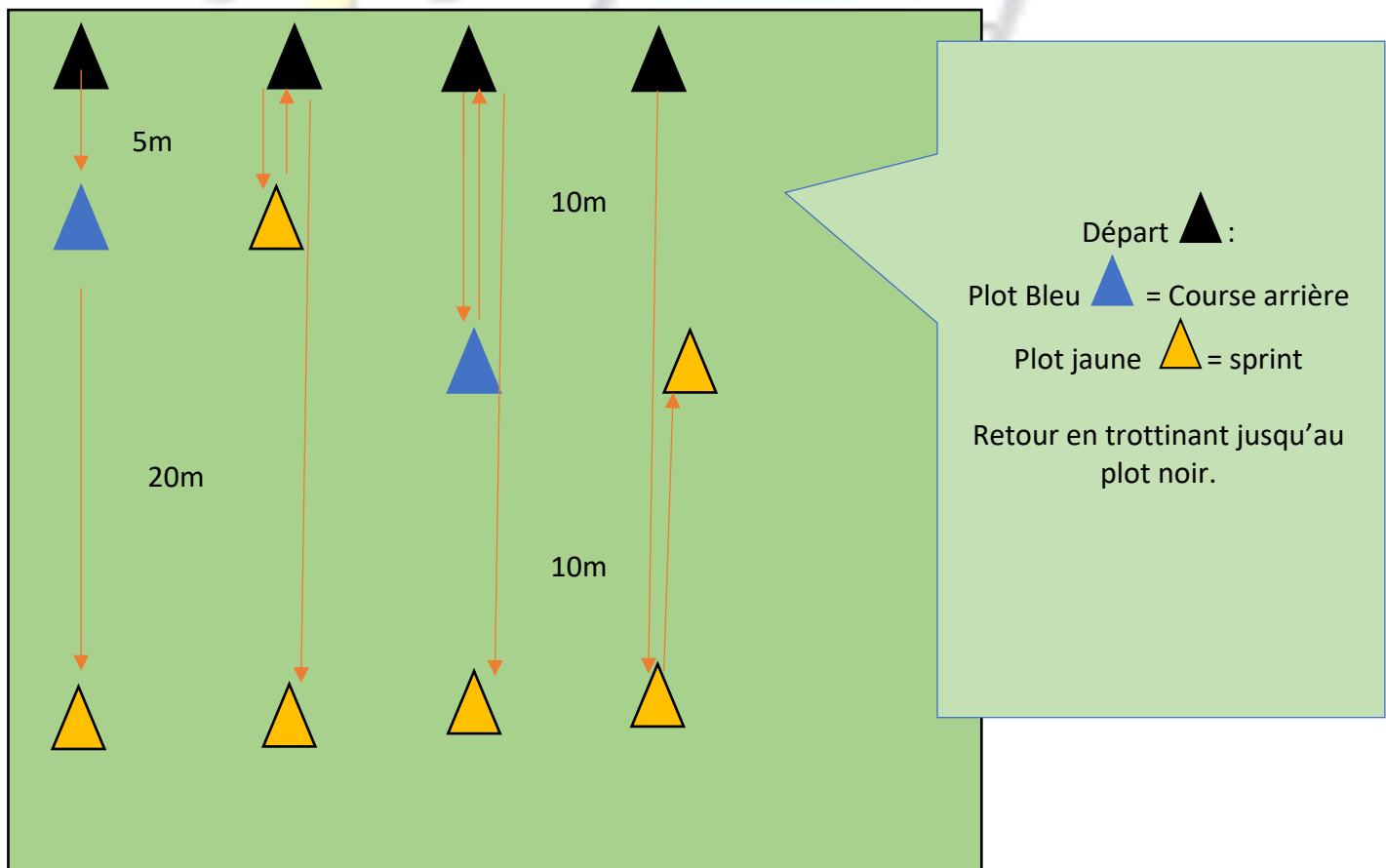


## Séance Physique n°10

<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 SPRINT</b>	3 blocs à effectuer 2' de récup entre chaque bloc	<b>1 bloc = 4 enchainements de sprints</b> Récup : 5 min à la fin des 3 blocs
<b>TRAVAIL PMA</b>	Test Werner Helsen 20 répétitions de 30''/40'' <i>En cas de difficulté : prendre en récup de 45'' au lieu de 40''</i>	Faire 150m en 30'' + 50m en 40'' 1 seul bloc de 20 répétitions <b>Fin exercice Récup : 5 min</b>
<b>RECUPERATION</b>	5 min	Footing allure lente Retour au calme
<b>ETIREMENTS</b>	10 min	Étirements passifs et longs

### Travail Sprint :



## Travail PMA :

