

Séance Physique n°1

| | | |
|---------------------|---|--|
| FOOTING | 15 min | Allure normale Échauffement |
| ECHAUFFEMENT | 10 min | Montées de genoux X2 Talons – Fesses X2 Pas chassés X2 Course arrière X2 Jambes tendues X2 |
| TEST VMA | 6 min | Fin exercice Récup : 6 min |
| TRAVAIL PMA | 8 min de 15''/15'' 2 Blocs à effectuer Distance selon VMA | Effort 15 secondes Récupération 15 secondes Récupération entre chaque bloc 3 min |
| RECUPERATION | 10 min | Footing allure lente Retour au calme |
| ETIREMENTS | 10 min | Étirements passifs et longs |

Test PMA :

- Il s'agit d'effectuer un test « demi Cooper », pour une durée de 6 min.
- Le but de ce test est d'effectuer la plus grande distance possible.
- Cette distance correspondra à votre VMA approximative : Vitesse Maximale Aérobie.

Par exemple, si vous réalisez sur le test demi Cooper **1600m** de course à pied, cela signifie que votre VMA correspond à **16km/h**.

Ainsi, vous pouvez effectuer vos entraînements de PMA (Puissance Maximale Aérobie) à votre VMA afin de progresser. Ajuster votre VMA lors du travail PMA en fonction de la difficulté. Les distances dans le tableau 15''/15'' sont en mètres.

| | Distance 15''/15'' VMA 100% |
|---------------|---|
| VMA (Km/h) | Volume de travail 3X7' R:3' 4X6' R:4' |
| 12 | 50 |
| 12,5 | 52 |
| 13 | 54 |
| 13,5 | 56 |
| 14 | 58 |
| 14,5 | 60 |
| 15 | 62,5 |
| 15,5 | 65 |
| 16 | 67 |
| 16,5 | 69 |
| 17 | 71 |
| 17,5 | 73 |
| 18 | 75 |
| 18,5 | 77 |
| 19 | 79 |
| 19,5 | 81 |
| 20 | 83 |
| 20,5 | 85 |
| 21 | 87,5 |
| 21,5 | 90 |
| 22 | 92 |