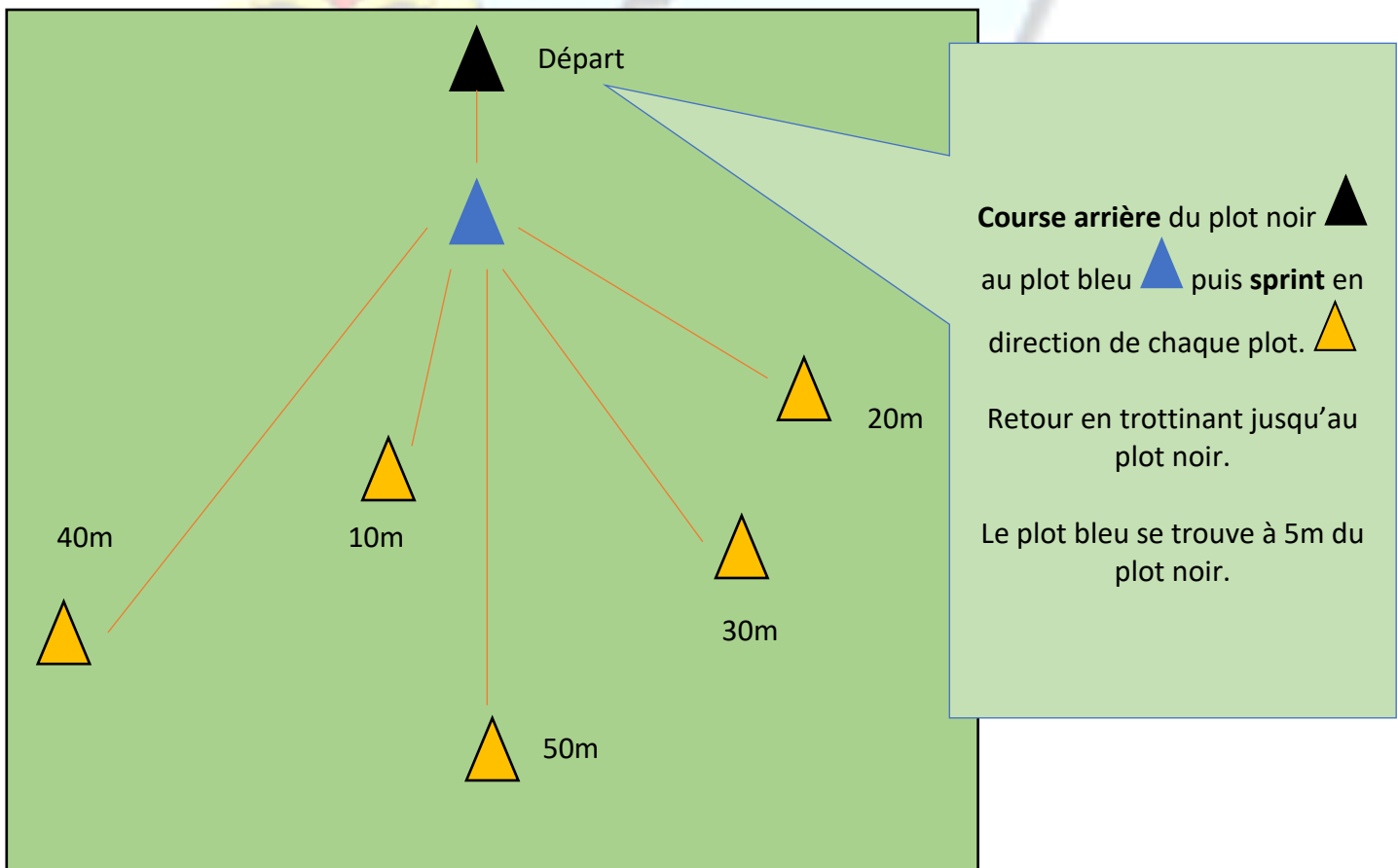


Séance Physique n°9

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 SPRINT	3 blocs à effectuer 1'30 de récup entre chaque bloc	1 bloc = 5 sprints 40m / 10m / 50m / 30m / 20m Récup : 5 min à la fin des 3 blocs
TRAVAIL PMA	3 blocs de 6 répétitions d'1'1'	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 Sprint :



Travail PMA :

	VMA 15	VMA 16	VMA 17	VMA 18	VMA 19	VMA 20
<u>1' à 100%</u> <u>VMA</u>	250m	267m	283m	300m	317m	333m
<u>Récupération 1'</u>						
<u>Après les 6 répétitions 2' de récupération</u>						

X6

