

# Séance spécifique semaine 46

**Echauffement 20'** 5' 7,5 km/h, 5' 8 km/h et 10' 8,5 km/h ajuster selon VMA < 13 ne pas dépasser 8km/h > 14 possibilité 9km/h

## PPG 8'

Exercices	Observations	
Déroulé de pied	A partir du talon jusqu'à la pointe de pied pied armé	*3
Griffé	jambes tendues pied armé	*3
Talons fesses	Dos droit, tête haute le genou dépasse peu, conserver l'alignement	*3
Montée de genoux	Dos droit tête haute, épaules basses, coude à 90° allant vers le bas	*3
Fentes	Aller chercher loin devant + pause en faire 5	*2
Saut bondissant	Aller chercher loin devant en faire 3	*2

**Séance 20'** Travail côtes : 2 séries de 8 côtes sur 20' et récupération dans la descente

Soit :

Votre VMA	Allure sur exercice		Distance
	km/h 100% VMA	mn/km	en m
11,5 - 12,5	6' - 5'4	10 - 10,6	50 - 60
13 - 13,5	5'08 - 4,56	11,5 - 12	65 - 70
14 - 14,5	4'46 - 4'36	12,6 - 13	70 - 73
15 - 15,5	4'17 - 4'08	14 - 14,5	75 - 80

**Retour au calme 8'**

**Recommandations : se reporter à la séance de la semaine 45**