

Séance spécifique semaine 47

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
Sautillés jambes tendues	Pied armé (en alignement tête corps jambes) sur plante de pied et ne pas poser talon	10*4
Courir avant arrière sur 20 m	Courir arrière : aller chercher loin derrière en gardant votre alignement	*2
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

3 accélérations sur environ 50m

Séance 20' 24' selon VMA		Travail vitesse spécifique en pyramide		
Votre VMA	Distance à titre indicatif	Exercice	Allure exercice	Récupération 50%VMA
km/h 100% VMA		mn sec	km/h	mn sec
< 12	200/400/600/400/200	1'2'/3'/2'/1'	8,5	30"/1'/1'/30"
12	400/600/ 800 /600/400	2'30/3'30/4'30/3'30/2'30	10	1'30/2'/2'/1'30
12,5			10,5	
13			11	
13,5			11,5	

14		2'/2'50/3'50/2'50/2'	12,5	
14,5			13	
15	200/400/600/ 800	50"/1'50/2'40/3'50/2'50/1'50/50"	13,5	30"/1'30/2'/2'/1'30/30"
15,5	/600/400/200		14	

Retour au calme 8'

Recommandations : se reporter à la séance de la semaine 45