

# Séance spécifique semaine 48

**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 : série 1 = 8 côtes sur 20 secondes (") avec récupération dans la descente

Votre VMA	Allure sur exercice		Distance en m
	km/h 100% VMA	mn/km	
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

## Travail côtes : série 2 = 8 côtes sur 20 secondes (") avec récupération dans la descente

Votre VMA	Augmenter légèrement votre allure		Distance en m	Consigne :
	km/h 100% VMA	mn/km		
11,5 - 12,5	6' - 5'4	10 - 10,6	50 - 60	Augmenter au min de 5 m votre distance en augmentant légèrement votre vitesse tout en conservant la durée de 20"
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	

Cette série peut être identique à la série 1 selon votre forme et ressenti sur la série 1

## Retour au calme 8'

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

Bon entraînement , n'hésitez pas à me faire des retours