

# Séance spécifique semaine 50

**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

Lieu : Parc du Pont de Pacé ou tour des potagers communaux suivre les tracés réalisés par Philippe

**PPG 8'**

Exercices	Observations	
Déroulé de pied	A partir du talon jusqu'à la pointe de pied pied armé	<b>*3</b>
Griffé	Petite amplitude jambes tendues (appui plante)	<b>*3</b>
Genoux	Plier les genoux et soulever les talons 10"	<b>*10</b>
Fentes	Fentes sur place une jambe puis l'autre en expirant en remontant	<b>10</b>
Sautillés jambes tendues	Pied armé (en alignement tête corps jambes) sur plante de pied et ne pas poser talon	<b>10*4</b>
Pas chassés	D'un coté puis de l'autre sur 10 m en cherchant à être très grand	<b>* 2</b>
Talons fesses	Dos droit, tête haute le genou dépasse peu, conserver l'alignement	<b>*3</b>
Montée de genoux	Dos droit tête haute, épaules basses, coude à 90° allant vers le bas	<b>*3</b>

3 accélérations sur environ 50m avec un départ montée de genoux

<b>Séance 25' environ</b>	<b>2*1500m et récupération 3' entre 1500m VMA 75 %</b>		<b>3*1500m et récupération 3' entre 1500m VMA 80 %</b>	
<b>Votre VMA</b>	<b>effort 75% VMA / 1500</b>		<b>effort 80% VMA / 1500</b>	
<b>km/h 100% VMA</b>	<b>mn sec</b>	<b>km/h</b>	<b>mn sec</b>	<b>km/h</b>
< 12	tendre vers 6'40	tendre vers 9		
12	6,4	9		
12,5	6,2	9,4		
13	6,1	9,75	5'46	10,4
13,5			5'33	10,8
14			5'22	11,2
14,5			5'10	11,6
15			5'	12
15,5			4'50	12,4

**Retour au calme 10'**