

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	*3
Griffé	Petite amplitude jambes tendues (appui plante)	*3
Genoux	Plier les genoux et soulever les talons 10"	*10
Fentes	Fentes sur place une jambe puis l'autre en expirant en remontant	10
Sautillés jambes tendues	Pied armé (en alignement tête corps jambes) sur plante de pied et ne pas poser talon	10*4
Pas chassés	D'un coté puis de l'autre sur 10 m en cherchant à être très grand	* 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 avec un départ montée de genoux

Séance 25' environ	2*1500m et récupération 3' entre 1500m VMA 75 %		3*1500m et récupération 3' entre 1500m VMA 80 %	
	effort 75% VMA / 1500		effort 80% VMA / 1500	
Votre VMA				
km/h 100% VMA	mn sec	km/h	mn sec	km/h
< 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'