

Séance spécifique semaine 49

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 1000 et 2000 réalisés par Philippe

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
Fentes	Fentes actives en avancées puis maintien 2" coordonnées bras jambes opposés dos droit	10
Sautillés jambes tendues	Pied armé (en alignement tête corps jambes) sur plante de pied et ne pas poser talon	10*4
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 22' environ	1000 - r = 2' - 2000 - r = 3' - 1000		VMA 85 - 80 - 85	
	effort 85% VMA / 1000		effort 80% VMA / 2000	
Votre VMA	mn sec	km/h	mn sec	km/h
km/h 100% VMA	mn sec	km/h	mn sec	km/h
< 12	tendre vers 6'15	tendre vers 9	tendre vers 6'40	tendre vers 8,4
12	5'53	10,2	6'15	9,6
12,5	5'39	10,6	6	10
13	5'26	11	5'46	10,4
13,5	5'14	11,5	5'33	10,8
14	5'31	12	5'22	11,2
14,5	4'52	12,3	5'10	11,6
15	4'42	12,75	5'	12
15,5	4'33	13,18	4'50	12,4

Retour au calme 10'