

Séance Prévisionnelle : AA - 2/3 Décembre 2020

Séance « Mixte » : Renforcement – Gammes - Course Vma

1 – Echauffement : Footing 20'



2 – Renforcement en 30''/15''

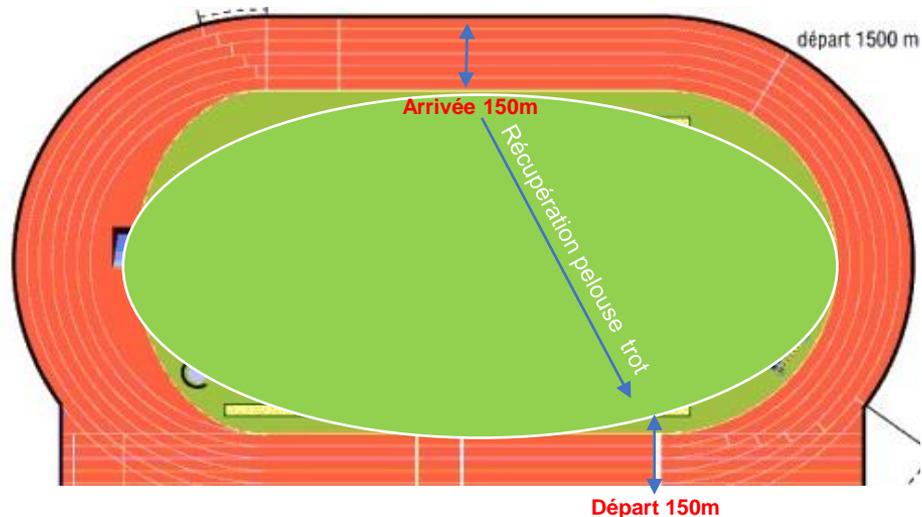
- Fentes
- Squat
- Chaise
- Gainage V.
- Gainage L1
- Gainage L2
- Gainage Dorsal

3 – Gammes (30m/r=15'')

- Montées Genoux
- Talons Fesses
- Skipping
- Déroulé Cheville
- Gazelle
- Course en m.arrière
- Acc.Progressive

4 – Course Vma

➤ **2x8x150m** 105 % vma r= trot pelouse R=2' trot



5 – Retour au calme: Footing 7'



Dans le respect des règles sanitaires en cours

❖ Pour les allures voir [tableau Vma](#)