

Séance Prévisionnelle : Reprise 7/8 Septembre 2022

1 - Echauffement : footing 20'

2 - Renforcement Musculaire : 10'

3 - Gammes : 10'

4 - Vma : 15' + ra 5'

Durée de la séance : 1h

1 – Echauffement : Footing 15' à 20'



3 – Gammes

- 2 x Montées Gx/Talons Fesses par 20m retour trot
- 2 x Skipping/Déroulé Chevilles par 20m retour trot
- 2 x Appuis décalés/Acc. Progressives par 20m retour trot
- 1 x Marche Arrière/ Acc.vite par 20m retour trot

R=2'

2 – Renforcement Musculaire

- Fente/place 2x30" r=15"



R=30"

- Squat 2x30" r=20"



R=30"

- Chaise 2x30" r=30"



R=30"

- Gainage 4x30" r=15"



R=2'

4 – VMA

2*x (6x36"/36") R=2' vma avec cônes de repère pour bien évaluer sa vma soit 120m pour 12km/h, 130 m pour 13 km/h etc... récup pelouse trot 36"

* Débutant 1 série de 6

