

Séance Prévisionnelle : 14-15 septembre 2022

1 - Echauffement

2 - Gammes

3 – Renforcement Musculaire

4 – Vma ascensionnelle

Durée séance : environ 1h05'

1 – Echauffement : Footing 15'-20'



3 – Renforcement Musculaire/Escaliers : 12'



- ✓ Montée 1 marche/fréquence
- ✓ Montée 2 marches/amplitude
- ✓ Montée Pieds Jointés 1 marche
- ✓ Montée Pieds Jointés 2 marche
- ✓ Montée cloche pied 1 marche
- ✓ Descente Pieds Jointés 1 marche

1 à 2x

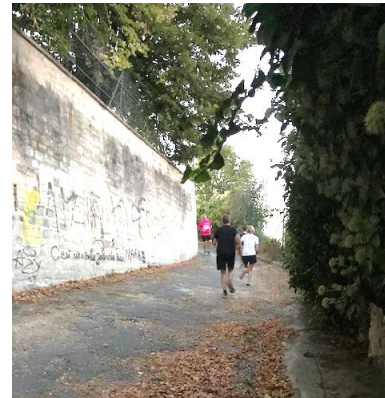
2 – Gammes : 8' + 5' footing vers les escaliers



4 – Vma Ascensionnelle : 15'

➤ **6* à 10 x 40''** (20''escaliers+relance côtes sur 20'' environ) r=descente

*(débutants 6x)



5 – Ra retour stade : 5'