

Séance Prévisionnelle : Reprise 1 AA/TCA Septembre

1 - Echauffement

2 - Renforcement Musculaire

3 - Gammes

4 - Vma

Durée séance : environ 1h05'

1 – Echauffement : Footing 15' à 20'



3 – Gammes : 8'

- Montées Genoux par 3x(20m/10m trot) retour trot
- Talons Fesses par 3x(20m/10m trot) retour trot
- Skipping par 3x(20m/10m trot) retour trot
- Foulées Bondissantes par 3x(20m/10m) retour trot
- Déroulé Cheville sur ligne par 3x(20m/10) retour trot
- Vite/relâché/vite/relâché/vite/relâché (20m/10m)

R=2'



2 – Renforcement Musculaire : 15'

- ✓ Gainage 4x30" r=30"



R=1'

- ✓ Marche en fente par 3x20m r=30"



R=1'

- ✓ Abdos 3x10 r=30"



R=1'

- ✓ Squatt 3x10 r=30"



R=1'

- ✓ Chaise 4x30" r=30"



R=3'

4 – VMA : 10'

- **8 à 10x36"/36"** vma avec un plot de repère pour chaque Vma
- Le but est de bien évaluer sa vma soit 120m pour 12km/h (1^{er} plot) 130 m pour 13 km/h etc... récup pelouse 36"

