

# Séance Prévisionnelle : Reprise 2 AA/TCA Septembre

1 - Echauffement

2 - Gammes

3 - Renforcement Musculaire

4 - Vma ascensionnelle

Durée séance : environ 1h10'

## 1 – Echauffement : Footing 15' à 20'



## 3 – Renforcement Musculaire/Escaliers : 12'



- ✓ Montée 1 marche/fréquence
- ✓ Montée 2 marches/amplitude
- ✓ Montée Pieds Jointés 1 marche
- ✓ Montée Pieds Jointés 2 marches
- ✓ Montée/descente Pieds Jointés 1 marche
- ✓ Montée cloches pieds 1 marche
- ✓ Montée 1 marche/fréquence
- ✓ Montée 2 marches/amplitude

R=3'

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

- Talons Fesses par 3x(20m/10m trot) retour trot
- Montées Genoux par 3x(20m/10m trot) retour trot
- Appuis décalés par 3x(20m/10m trot) retour trot
- Pas chassés par 3x(20m/10m trot) retour trot
- Skipping par 3x(20m/10m trot) retour trot
- Course en marche arrières/ac, progressive 45m/45m



## 4 – Vma Ascensionnelle : 17'

- **8 à 10x45''** (25''escaliers+relance côtes sur 20'' environ) r=descente
- + ra retour stade 5'

## 5 – Facultatif (Gainage - abdos en fonction du temps)

