

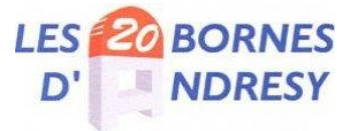
Séance Prévisionnelle : AA/TCA 2/3 Octobre

Le fil rouge de la préparation :
Les 20 Bornes

Développement VMA pour Tous

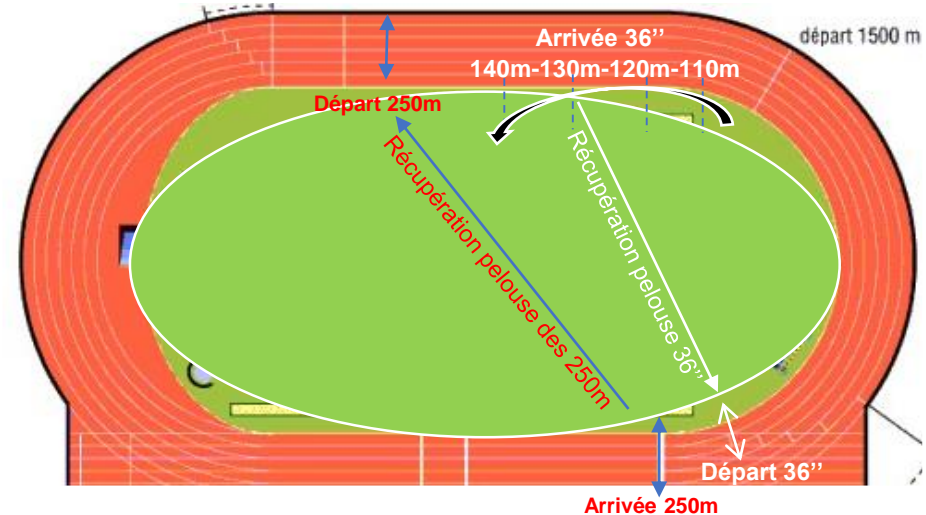
2 Corps de séances différents (afin d'évoluer dans les meilleures conditions sur la piste)
250m pour Vma à partir de 15km/h - 36''/36'' pour Vma <15km/h

1 – Echauffement : Footing 15' à 20'



3 – Corps de Séance : Vma courte

- **2x(8x250m)** 100% vma r= terrain (45'') R=2' (6 à 7 répétitions par série si course dimanche) ou
 - **2x (8x36''/36'')** 100% vma R=2' avec un plot de repère pour chaque Vma (6 répétitions par séries si course dimanche) et une série de 6 pour les débutants)
- Le but est de bien évaluer sa vma soit 110m pour 11km/h (1^{er} plot) 120m pour 12 km/h etc... récup pelouse trot 36''



2 – Gammes :

- 2 X Montées Genoux /Talons Fesses/acc. par 30m retour trot
- 2 X Déroulé Cheville/Shipping/acc. par 30m retour trot
- 2 X Course en m.arrière (30m)/ acc.Progressive 60m retour trot
- 2 X Vite/Relâché/vite par 30m retour trot

Séance Prévisionnelle : AA/TCA 5/6 Octobre (durée 1h10')

- Footing 25'
- Fartlek **10'/8'/6'/4'/2'** 75% à 95% vma R=2' (10' à 75%, 8' à 80%, 6' à 85%, 4' à 90% et 2' à 95%)
- Footing 7'



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