

# Séance du jour : Mercredi/Jeudi 20-21 mai

1 - Echauffement : footing 20'

2 – CT/Gammes 9'

3 – Côtes/Vma 11'

Retour au Calme : 10'

**Séance du jour** : 50' chrono en main !

- Circuit Training (Renfort+Gammes)
  - Côtes en acc. progressives
  - Vma courte plat

1 – Echauffement : Footing 20'

2 – Circuit Training/Gammes :

- Squatt
- Gainage Ventral
- Fentes Marchées
- Gainage Dorsal
- Chaise
- Gainage Latéral 1
- Pompes
- Gainage Latéral 2
- Montée Gx
- Talons Fesses
- Skipping
- Course en marche arrière

En 30"/15" (repos puis trot à partir des montées de Gx)

3 – Corps de Séance :

- 8x25" en côtes acc. Progressives r= descente
- +
- 4x25"/25" sur plat vite (pour repère 100% vma)

4– Retour au calme :

Footing 10'

**RAPPEL**



Faire respecter, en dehors du stade ou lors de l'échauffement, un espace de **4m<sup>2</sup>** entre les pratiquants et au moins **10m** en file indienne