|  |  |
| --- | --- |
| **CLASSE** : SUP | **ACTIVITE** : course |
| **SEANCE allure spé** | **DATE : avril 2021** |

N’hésitez pas si vous avez des questions : **kristel.daoulas@lyceenaval.org.**

1. Echauffement : 20’+ accélérations.
2. Fractionné court + Travail à allure spécifique

**Alterner : 500m à 95%-100% et un 800m en 30’’/30’’ x 8**

1. 500m à 95%-100%
2. 1000m en 30’’/30’’
3. 500m à 95%-100%
4. 1000m en 30’’/30’’
5. 500m à 95%-100%
6. 1000m en 30’’/30’’
7. 500m à 95%-100%
8. 1000m en 30’’/30’’

**R= 2’**

La récupération se fait en trottinant.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **VMA** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** | **18** | **19** |
| **500m**  **95%** | **3’09** | **2’52** | **2’37** | **2’25** | **2’15** | **2’06** | **1’58** | **1’51** | **1’45** | **1’39** |
| **500m**  **100%** | **3’** | **2’43** | **2’30** | **2’18** | **2’08** | **2’00** | **1’52** | **1’43** | **1’40** | **1’34** |

1. **3x (1’ gainage + 30 Crunch + 20 pompes + 30 kick out)**

**Récupération : footing sur l’herbe + étirements dans la soirée où le lendemain + hydratation.**