|  |  |
| --- | --- |
| **CLASSE** : SUP | **ACTIVITE** : course |
| **SEANCE DISTANCIELLE**  Développement VMA  Fractionné court/ moyen long | **DATE : MAI 2021** |

**DEROULEMENT DE LA SEANCE :**

1. Travail Pyramidal :

**Volume total : 28’30**

**Travail à intensité : 18’**

**3’ 3’ 3’**

**2’ 2’ 2’**

**1’ 1’ 1’**

**R = ½ temps effort sauf pour 1’ = 1’ de récup**

**I = 95% à 100% VMA**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| VMA | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| DIST  1’  100% | 170 | 180 | 200 | 220 | 240 | 250 | 1270 | 280 | 300 | 320 | 340 |
| DIST  2’  100% | 315 | 350 | 380 | 410 | 440 | 475 | 505 | 540 | 570 | 600 | 630 |
| DIST  3’  95%  100% | 475  500 | 520  550 | 570  600 | 620  650 | 670  700 | 710  750 | 760  800 | 810  850 | 860  900 | 900  950 | 950  1000 |

1. Retour au calme : Récup : 1 tour marché + 10’ trottiné + étirements + réhydratation