|  |  |
| --- | --- |
| **CLASSE** : SUP | **ACTIVITE** : course |
| **SEANCE** ALLURE SPECIFIQUE | **DATE : MAI 2021** |

**DEROULEMENT DE LA SEANCE :**

1. Appel dans le hall
2. Echauffement :

**Footing 20’+ 5 lignes droites**

**3’ (15’’/15’’)**

**+3x200m r = tps d’effort**

**R= 1’30**

**+2x (2x500m) r = 1’15**

**R = 3’**

**+ 3x200m r= tps effort**

Distance totale : 3200m+

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **VMA** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** | **18** | **19** |
| **Temps 200m 100%** | **1’12** | **1’05** | **1’** | **55’’** | **51’’** | **48’’** | **45’’** | **42’’** | **40’’** | **37’’** |
| **Temps 500m 100%** | **3’** | **2’43** | **2’30** | **2’18** | **2’08** | **2’00** | **1’52** | **1’43** | **1’40** | **1’34** |