

PROGRAMME séance SEUIL LACTIQUE 2
Séance que l'on peut réaliser une fois par mois en cours de saison

(Hydratation avant pendant et après l'effort.)Il faut boire 0.75 L/heure.

Echt : 10à12 min de footing puis échauffement spécifique gammes athlétique (4 x 20 mètres de talons fesses retour en marchant vite 4 x 20 mètres de montées de genoux retour en marchant vite, puis 4 x 20 mètres de griffés jambes tendues retour en marchant vite, puis 3x 20m foulées arrière)

Etirements activo-dynamique (mollet+ischios+quadriceps)
7secondes contraction puis 7 secondes exercice dynamique
Puis 3 accélérations progressives 30m.

Puis pyramide :

- 400 mètres (100m lent 100moyen+100m vite+100m très vite)

récupération 1min 30

- 400 mètres (100m très vite+100m vite+100m moyen+100m lent)

récupération 1min 30

Puis **4 séries** de 4 min à 85% de la VMA récupération active footing de 2à4 min à 50% VMA

(Pour trouver votre distance et vos temps de passage à partir de votre VMA regardez dans la colonne correspondante sur les tableaux annexes dans la page **stage arbitres**)

NB : se faire une fiche avec des temps tous les 200 mètres afin de respecter l'allure de course

à la fin de la séance, finir par 8 min de footing lent.

Dans ces efforts il faut essayer de réaliser la distance correspondante à votre potentiel à chaque répétition.