**BONJOUR A TOUS PROGRAMME SEMAINE VACANCES TOUSSAINT**

**Manu PERRIN**

**1 séance sur la PUISSANCE le MERCREDI ET LE DIMANCHE POUR LES U17 NATIONAUX**

**ET MERCREDI POUR CEUX QUI ONT JOUE A AMNEVILLE**

|  |  |
| --- | --- |
| **Jour1** | **MERCREDI** |
| **Course** |
| 10 min de footing d’échauffement puis échauffement spécifique à la vitesse (3 x 20 mètres de montées de genoux retour en marchant, puis 3 x 20 mètres de talons fesses retour en marchant, puis 3 x 20 mètres de griffés jambes tendues retour en marchant.) + 3 accélérations progressives sur 40m retour en marchant.  Puis 4 **séries** de 7 min de 10’’/20’’ courir entre 54 à 60 mètres selon votre VMA en 10 secondes puis marcher sur place pendant 20 secondes et repartir. Soit 14 efforts de 10 secondes Récupération de 5 min footing lents entre les séries. **Dans ces efforts il faut réaliser exactement la distance à chaque répétition. Si c’est trop facile, ajouter 3 mètres lors de la série suivante inversement si c’est trop difficile.**  |
| **Jour 2 VARIANTE** | **MERCREDI** |
| 10 min de footing d’échauffement puis échauffement spécifique à la vitesse (3 x 20 mètres de montées de genoux retour en marchant, puis 3 x 20 mètres de talons fesses retour en marchant, puis 3 x 20 mètres de griffés jambes tendues retour en marchant.) + 3 accélérations progressives sur 40m retour en marchant. Puis 4 **séries** de 7 min de 10’’/20’’ courir entre 54 à 60 mètres selon votre VMA en 10 secondes (avec 3’’ en sprint et 7’’ VMA lors de la 2eme et troisième série) puis marcher sur place pendant 20 secondes et repartir. Soit 14 efforts de 10 secondes Récupération de 5 min footing lents entre les séries.  **Dans ces efforts il faut réaliser exactement la distance à chaque répétition. Si c’est trop facile, ajouter 3 mètres lors de la série suivante inversement si c’est trop difficile.**  |

**Et a chaque séance réaliser**

 **3 séries de gainage 4 faces et 3 x 10 pompes**