

PROGRAMME séance VMA 15/15

Séance à réaliser à 3 jours du match minimum.

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

Echt : 8 min de footing puis échauffement spécifique à la vitesse (4 x 20 mètres de talons fesses retour en marchant vite puis 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.)

Étirements activo-dynamique (mollet+ischios+quadriceps)

7 secondes contraction puis 7 secondes exercice dynamique

Puis 3 accélérations progressives 30m.

Puis **4 séries** de 6 min de 15''/15'' à 105% (courir X mètres en 15 secondes puis marcher sur place pendant 15 secondes et repartir. Soit 12 efforts de 15 secondes (pour trouver votre distance à partir de votre VMA regarder dans la colonne correspondante sur les tableaux annexes)

Récupération de 5 à 6 min footing lent entre les séries.

Dans ces efforts il faut réaliser exactement la distance à chaque répétition. Si c'est trop difficile enlever 2 mètres la série suivante.

Après les 4 séries, footing de 8' puis 3 x 30 abdos + 3 x 10 à 15 pompes

Bon courage Manu PERRIN