**SEANCE FARTLEK COURSE**

**ECHAUFFEMENT**

8 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**

**2x12 min** fartleck course (1min 40 à 75% et 20secondes allures très rapides mais pas en sprint et cela pendant 12min) pause 5 min entre les séries hydratation + GAINAGE 1 Série de 20 ‘’ par face + 30 abdos

PUIS

**1 x 10 minutes** de gammes techniques (Parcours, jongles, passes…)

OU

10 min Footing à 50% VMA