

Course 2

Durée : 1h30

Echauffement : Généralisé avec quelques accélérations

Etirements : Idem C1 (étirements dynamiques !!)

Réf.
vidéos

Description de la séance : Travail continu

Continuer l'entraînement en continu à une allure un peu plus rapide qu'en période verte.

Bien conseiller sur la gestion du souffle.

Récupération : Marche rapide ou footing très facile

Critères de réalisation :

Maintien de l'allure

Position de course correcte

Bonne gestion du souffle

11-14 ans

Echauffement 15'

Séance : 20' facile + 5' de récup + 15' facile

Total : 55' environ

15-18 ans

Echauffement 15'

Séance : 25' facile + 3' de récup + 15' facile

Total : 1h environ

Retour au calme : Alterner Marche/ Course lente/Talon fesse grande amplitude/ Pas chassés / marche avec mouvement des bras

Etirements : Psoas, Quadriceps, pyramidal, Mollets, Adducteurs, Ischios jambiers