

Course 2

Durée : 1h30

Echauffement : Généralisé avec quelques accélérations

Etirements : Idem C1 (étirements dynamiques !!)

Réf.
vidéos

Description de la séance : Préparation au cross

On effectue des 400 mètres (environ) à allure de cross
(pas trop vite)

On essaye de courir de façon régulière

Diminuer le nombre de répétitions pour les plus jeunes

Chacun court à son allure

Critères de
réalisation :

Gestion de
l'allure

Gestion du
souffle

Amplitude de la
foulée (bien
pousser sur la
jambe arrière)

11-14 ans

Echauffement : 15'

Séance : 4 x 400 m récupération **entre** chaque 400 m : 1'30 (on trotte)

15-18 ans

Echauffement : 15'

Séance : 7x 400 m récupération **entre** chaque 400 m : 1'30 (on trotte)

Retour au calme : 10 min de course en alternant Talons fesses sur place, pas chassés facile, course arrière.

Etirements : Idem C1 bien insister sur les étirements