

# Course 2

Durée : 1h30

**Echauffement : Généralisé avec quelques accélérations**

**Etirements : Idem C1**

Réf.  
vidéos

**Description de la séance :** Séance facile avec des changements de rythme pour découvrir différentes allures de course ainsi

que des changements de terrains (valloné) favorable au renforcement musculaire.

La récupération doit être bien gérée afin que le jeunes repartent frais et dispo.

Critères de réalisation :

Les jeunes adoptent une bonne position de course.

Ils gardent une fréquence d'appuis régulière ( foulées moins grande quand ça monte)

A la fin de la séance, les jeunes doivent être capable de repartir.

## 11-14 ans

Echauffement : 15'

Séance : 10' en terrain valloné + 3 x 200 m vite  
Récup : 200 m marche (après chaque 200 m) +15' facile avec des changements d'allure

Total : 45'

## 15-18 ans

Echauffement : 15'

Séance : 15' en terrain valloné + 4 x 200 m vite  
Récup : 200 m marche (après chaque 200 m) +20' facile avec des changements d'allure

Total : 1h

**Retour au calme :** 5 ' de course en alternant Talons fesses sur place, pas chassés facile, course arrière

**Etirements :** Idem C1 surtout mollets, quadriceps et psoas