

Course 3/4

Durée : 1h30

Echauffement : Généralisé avec quelques accélérations

Etirements : Idem C1 (étirements dynamiques !!)

Réf.
vidéos

Description de la séance : Travail intermittent

Continuer l'entraînement en travail intermittent.

On augmente les répétitions.

(Distance obtenue lors de C3 période verte + 5m).

Critères de
réalisation :

Maintien de la
distance

Position de
course correcte

Bonne gestion
du souffle

11-14 ans

Echauffement : 15'

Séance : 9 x (30'' de course / 30'' de repos) + 6 ' de récup + 9 x (30'' de course / 30'' de repos)

Total : 45'

15-18 ans

Echauffement : 15'

Séance : 9 x (30'' de course / 30'' de repos) + 6 ' de récup + 9 x (30'' de course / 30'' de repos)

Total : 45'

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

Etirements : Idem C1