

Course 3

Durée : 1h30

Echauffement : Généralisé avec quelques accélérations

Etirements : Idem C1

Réf.
vidéos

Description de la séance : Première séance de travail intermittent.

L'intermittent 30''/30'' consiste à courir 30'' et récupérer pendant 30'' sur place.

Afin que chacun coure à son rythme, il faut déterminer une distance « étalon » avant de commencer.

Par exemple, placer les jeunes sur une ligne de départ, puis leur faire parcourir une distance pendant 30 sec.

Chaque jeune dépose un repère à l'endroit où il est arrivé.

Bien insister sur le fait qu'il y a 8 répétitions à effectuer
Important : La récupération de 30'' se fait sur place (on ne trotte pas).

La récupération entre chaque série (6') permet de s'hydrater, s'étirer... Attention à ne pas prendre froid (se couvrir). Commencer à trotter 1' avant le départ de la 2^{ème} série

Critères de réalisation :

Réalisent la distance étalon à chaque fois

Ils gardent une fréquence d'appuis régulière

Bonne gestion du souffle

11-14 ans

Echauffement : 15'

Séance : 8 x (30'' de course / 30'' de repos) + 6' de récup + 8 x (30'' de course / 30'' de repos)

Total : 45'

15-18 ans

Echauffement : 15'

Séance : 8 x (30'' de course / 30'' de repos) + 6' de récup + 8 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