

Demi-fond 1

- Echauffement collectif :

Footing de 10 minutes (environ deux grand tour) à faible allure pour mise en route musculaire avec des montées de genoux talons fesses... augmenter la vitesse au fur et à mesure.

- Echauffement :

- 10 minutes de course comprenant : montée de genoux, talons fesse, pas chassé, augmenter l'intensité et le rythme au fur et à mesure du deuxième échauffement.
- Récupération de 5 minutes par des étirements : quadriceps + ischio-jambier + mollet.

- Séance :

3 séances différentes, alterné à chaque entrainement.

Séance 1) : Fractionné : dépend de la VMA de début d'année.

2 fois (6fois (30sCourse-30sRécup)).

Si JSP dans le groupe 1	Si JSP dans le groupe 2
Premier passage : ils doivent parcourir entre 110m et 125m en 30s, 6 fois, avec 30s de récupération entre chaque course. 5min de récupération. Deuxième passage : ils doivent parcourir entre 110m et 125m en 30s, 6 fois, avec 30s de récupération entre chaque course.	Premier passage : ils doivent réaliser entre 130m et 150m en 30s, 6 fois, avec 30s de récupération entre chaque course. 5min de récupération. Deuxième passage : ils doivent réaliser entre 130m et 150m en 30s, 6 fois, avec 30s de récupération entre chaque course.

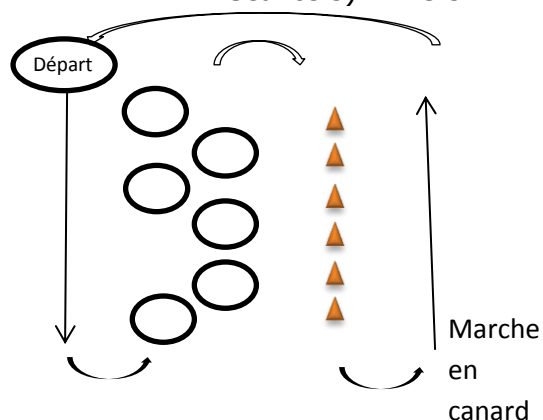
L'animateur qui encadre la séance doit donner le départ avec un coup de sifflet. Ensuite, toute les 30s il doit annoncer avec un sifflet la fin des 30s de course ou des 30s de récupération.

Ou

Séance 2) : 1 passage à fond puis footing de 20min à bonne intensité et régulière.

Ou

Séance 3) : PPG 3x7min a intensité régulière.



- Etirements et retour au calme.