

N. Prénom :

Classe :

Séance :

1^{re} GACON

VMA :Km/h

2^e Séance :

TEST : 3 X 500m

Récupération : 10' (Marche et étirements)

1^{er} : 110 % VMA =

500m à 110% =

500m :

--

2^{ème} 500m :

--

3^{ème} 500m :

--

3^e Séance : 10 X 200m à 110% VMA - Récupération : 200m marche entre chaque série

1^{er} = P

Réalisé = R

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

4^e Séance : 5 X 400m à 110% VMA - Récupération 7' (400m marche + étirements) entre chaque série

1^{er} = P

Réalisé = R

5^e Séance : Courir : à 110% de sa VMA -- Récupération : Marcher sur la même distance que celle de la course

1 x 100m	1 x 200m	1 x 300m	1 x 400m	1 x 500m	1 x 600m

6^e Séance : Courir : à 110% de sa VMA -- Récupération : Marcher sur la même distance que celle de la course

200m	Récup	400m	Récup	200m	Récup	400m	Récup	200m	Récup	400m
	200m		400m		200m		400m		200m	

7^e Séance :

Courir : à 110% de sa VMA - Faire 3 séries de 10 X 100m

Récupération : Marcher sur 100m lentement entre chaque 100m et 10' de repos entre chaque série

8^e Séance : Courir : 3 X 500m à 110% de sa VMA -- Récupération : 10' entre chaque série

1	500m

2	500m

3	500m

TOTAL	ECART
P = 1 + 2 + 3	P - R =
R = 1 + 2 + 3	

9^e Séance :

Evaluation BACCALAUREAT : 3 X 500m Départ toutes les 10'