

Nom : Prénom :

Classe :

Séance :

1^{re} GACON

VMA : Km/h

2^e Séance :

TEST : 3 X 300m

Récupération : 10' (Marche et étirements)

ter :

110 % VMA =

500m à 110% =

300m

2^{ème} 500m

3^{ème} 300m

4^e Séance :

05 X 400m à 110% VMA - Récupération : 200m marche entre chaque série

objet = P

Réalisé = R

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

5^e Séance :

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

objet = P

Réalisé = R

6^e Séance :

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

1 x 400m	1 x 300m	1 x 300m	1 x 400m	1 x 300m	1 x 300m

7^e Séance :

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

200m	Récup	300m	Récup	200m	Récup	300m	Récup	200m	Récup	300m
	200m		400m		200m		400m		200m	

8^e Séance :

Courir : 2 x 800m. Connaître son temp. Récup.

Récupération :

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

1	500m	2		3	

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

10^e Séance :

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