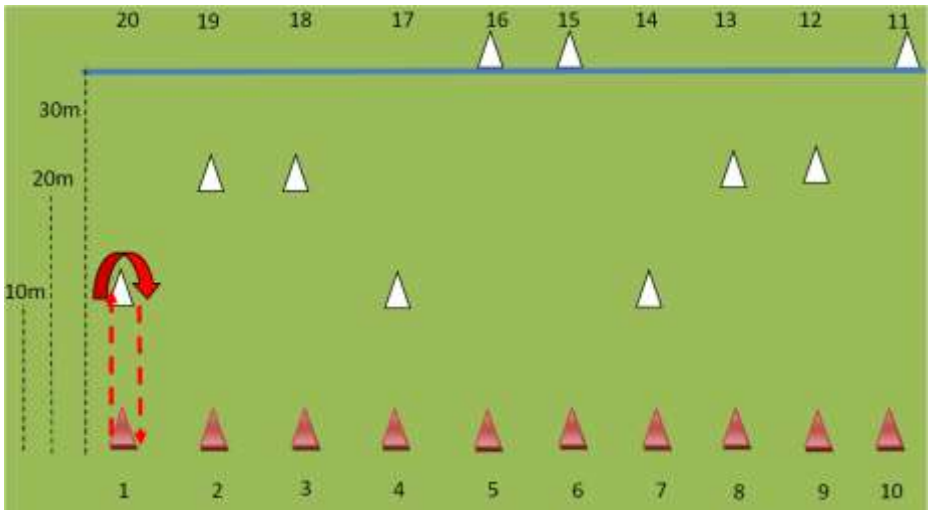
SEANCE PHYSIQUE

Janvier 2023

FOOTING	15 minutes	Allure normale Echauffement
GAMMES	10 minutes	Montées de genoux X3 Talons – Fesses X3 Pas chassés X3 Course arrière X3 Jambes tendues X3
YOYO PROGRESSIF	2 blocs à réaliser Voir Consignes Récup 2' entre les 2 blocs	20m Aller-retour (6'') 40m Aller-retour (10'') 60m Aller-retour (16'')
FOOTING	10 minutes	Retour au calme + Etirements (10 minutes)

YOYO PROGRESSIF :



BLOC 1

N°	Départ	Arrivée
1	00 :00	00 :06
2	00 :16	00 :26
3	00 :36	00 :46
4	00 :56	01 :02
5	01 :12	01 :28
6	01 :38	01 :54
7	02 :04	02 :10
8	02 :20	02 :30
9	02 :40	02 :50
10	03 :00	03 :16
11	03 :26	03 :42
12	03 :52	03 :58
13	04 :08	04 :14
14	04 :24	04 :34
15	04 :44	05 :00
16	05 :10	05 :26
17	05 :36	05 :46
18	05 :56	06 :02
19	06 :12	06 :18
20	06 :28	06 :38

BLOC 2

N°	Départ	Arrivée
20	00 :00	00 :10
19	00 :20	00 :26
18	00 :36	00 :42
17	00 :52	01 :02
16	01 :12	01 :28
15	01 :38	01 :54
14	02 :04	02 :14
13	02 :24	02 :30
12	02 :40	02 :46
11	02 :56	03 :12
10	03 :22	03 :38
9	03 :48	03 :58
8	04 :08	04 :18
7	04 :28	04 :34
6	04 :44	05 :00
5	05 :10	05 :26
4	05 :36	05 :42
3	05 :52	06 :02
2	06 :12	06 :22
1	06 :32	06 :38

Consignes :

- Pour ce YoYo, Il y a 20 courses à réaliser de 20m (10A/R), 40m (20mA/R) et de 60m (30A/R),
- Départ numéroté de 1 à 20
- Pour le 1er bloc, départ plot n°1, faire l'aller-retour (total 20m) en 6 secondes, puis récup de 10 sec pour aller au plot n°2. Et ensuite faire le même exercice pour tous les plots. Lorsque vous allez faire le plot n°10, vous avez 10 sec en trottinant pour aller au plot n°11. Et vous continuez l'exercice dans l'autre sens (sans changer les plots de place). Le départ des plots 11 à 20 se fait sur la ligne bleue (voit schéma ci-dessus).
- Pour le 2ème bloc, même exercice sauf que le départ se fera au plot 20 pour arriver au plot 1
- Récup de 2' entre les deux blocs
- Ci-joint les références temps pour les deux blocs, nous vous conseillons des les imprimer pour les avoir avec vous lors de l'exercice.