



## Séances de Vivacité Partie Technique magazine N°19

Auteur : Alexis DEJARDIN

*Débuter toutes les séances par 15mn de trottinement et gammes de course.*

### SEANCE 1

5 séries Vitesse max sur 10m, allongé sur 20m, retour marché  
5 séries 6 sauts pieds joints sur place, démarrage sur 20m, retour marché  
8 séries Avancer 5m, reculer 2m, avancer 5m, reculer 2m, avancer 5m, reculer 2m et allonger sur 15m, retour marché  
8 séries changements d'appuis slalom en accélération (10), retour marché  
*Récupération 3mn entre les séries*

### SEANCE 2

8 séries 10m vite / 10m lent / 10m vite (alterner fréquence et amplitude), retour marché  
6 séries Navette 8 fois 5m allonger sur 15m, retour marché  
6 séries 40m en accélération progressive, retour marché  
*Récupération 3mn entre les séries*

### SEANCE 3

8 séries ½ squats sur 1 jambe (4-4), fréquence sur 10m, allongé sur 15m, retour marché  
8 séries 7s Montée de genoux dynamique sur place, démarrage sur 15m, retour marché  
8 séries 4 A/R sur 10m (se mettre à plat ventre à chaque fois), retour marché  
8 séries 4 A/R latéraux en montées de genoux sur 6m, démarrage sur 15m, retour marché  
20m/30m/30m/40m en accélération progressive, retour marché  
*Récupération 3mn entre les séries*

#### SEANCE 4

8 séries ½ squats sur 1 jambe (4-4), fréquence sur 10m, allongé sur 15m, retour marché  
8 séries 7s Montée de genoux dynamique sur place, démarrage sur 15m, retour marché  
8 séries 4 A/R sur 10m (se mettre à plat ventre à chaque fois), retour marché  
8 séries 4 A/R latéraux en montées de genoux sur 6m, démarrage sur 15m, retour marché  
20m/30m/30m/40m en accélération progressive, retour marché  
*Récupération 3mn entre les séries*