



PRO PULSES
PERF

PERIODE NOVEMBRE DECEMBRE 2008

Séance Terrain VMA sur pelouse



VENDREDI



Effectuez un test du 6 min la semaine avant de commencer cette période.
 Séance VMA : 100m (longueur terrain) à 130% VMA puis retour au départ en footing léger en 1 min

- SEM 1 : 3 x 10(100m - 1min) R = 3min
- SEM 2 : 3 x 12(100m - 1min) R = 3min
- SEM 3 : 4 x 10(100m - 1min) R = 3min
- SEM 4 : 4 x 12(100m - 1min) R = 3min

VMA	6min	130%
13	1300	19sec
14	1400	18sec
15	1500	17sec
16	1600	16 sec
17	1700	15 sec
18	1800	14 sec



Etirements 15min