

N°



SÉANCES CHOCS



# LÉGER NAVETTE VERSUS RENFO

## OBJECTIFS

*Développement de la vitesse maximale*  
*Développement de la résistance*  
*et de l'endurance musculaire*  
*Développement de la fréquence cardiaque*



3' à 12'



Très difficile



Recommandée après la séance



Non recommandée

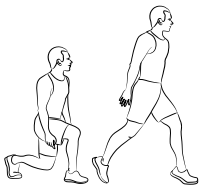
## DESCRIPTION

Inspiré du test de « Léger navette », vous devez réaliser le plus de fois possible une série d'exercices dans un temps donné suivant le niveau choisi.

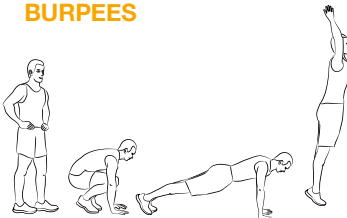
- 1 Je m'échauffe (voir p. 41).
- 2 J'enchaîne :
  - renforcement musculaire (voir tableau pour les différents exercices et le nombre de répétitions);
  - allers-retours entre différents points définis le plus rapidement possible (voir dessin ci-dessous).
- 3 Je retourne au calme : je cours 10 minutes à vitesse V1.

## CONTENU

### FENTES SAUTÉES



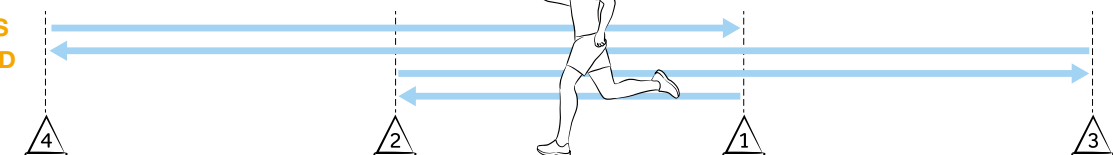
### BURPEES



## SÉRIES PROPOSÉES

<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 10 fentes sautées + allers-retours en course à pied</li> </ul>	<b>NIVEAU 1</b>	Réaliser le plus de séries en 3'
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 5 burpees + allers-retours en course à pied</li> </ul>	<b>NIVEAU 2</b>	Réaliser le plus de séries en 6'
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 5 fentes sautées / 5 burpees + allers-retours en course à pied</li> </ul>	<b>NIVEAU 3</b>	Réaliser le plus de séries en 9'
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 10 fentes sautées / 5 burpees + allers-retours en course à pied</li> </ul>	<b>NIVEAU 3</b>	Réaliser le plus de séries en 9'
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 5 10 fentes sautées / 10 burpees + allers-retours en course à pied</li> </ul>	<b>NIVEAU 4</b>	Réaliser le plus de séries en 12'

### ALLERS-RETOURS EN COURSE À PIED



## CONSEILS

- ▶ Ne pas partir pas trop vite, le but est de tenir toute la séance.
- ▶ Comme avec le protocole « TABATA », il faut terminer la séance très fatigué.
- ▶ Bien penser à s'hydrater après la série.
- ▶ Pourquoi ne pas enchaîner deux séries (avec 3 minutes minimum de repos) en changeant d'exercices ?



TRAINING EXPRESS  
POUR LE TRIATHLON