



# TRAVAIL DE LA FORCE EXPLOSIVE SPECIFIQUE EN BMX

---

## ANAEROBIE ALACTIQUE

Fabrice Vettoretti Entraîneur  
National BMX

**PLAN DE SEANCE**

SEANCE: ANAEROBIE ALACTIQUE	JOUR / DATE / N°:
DOMINANTE: FORCE EXPLOSIVE SPECIFIQUE	DUREE:
THEME:	NOM DE L'ENTRAINEUR: VETTORETTI FABRICE
GROUPE DE TRAVAIL:	SUPPORT:

	DESCRIPTION	ORGANISATION	TEMPS	MATERIEL
E C H A U F F E M E N T	ROULER AUTOUR DE L'ANNEAU PENDANT 10MN ALLURE MODEREE 3 DERNIERES MINUTES ACCELERATION (40 M) SUR LES LIGNES DROITES DE L'ANNEAU		15'	ANNEAU DU CREPS 250 m

C O R P S  D E  S E A N C E	TRAVAIL EN BMX SUR LE PLAT: 50 M DEPART ARRÊTE, 1 PIED AU SOL AVEC PEDALES PLATES SOIT UNE ACCELERATION DE + OU - 7 SECONDES NOMBRE DE REPETITIONS 10 A 12 RECUPERATION ACTIVE 4 A 5 MN ENTRE CHAQUE SERIES ESSAYER DE GARDER UNE REGULARITE DANS LES TEMPS REALISES	BRAQUET UTILISE ( 48X16 ou 44x 14)	1h00	CELLULES CHRONOMETRAGE
---	---	------------------------------------	------	------------------------

F I N	RETOUR AU CALME ETIREMENTS DES MEMBRES INFERIEURS ET DOS	DIRIGES	15'	TAPIS DE SOL
-------------	---	---------	-----	--------------

**PLAN DE SEANCE**

SEANCE: ANAEROBIE ALACTIQUE	JOUR / DATE / N°:
DOMINANTE: FORCE EXPLOSIVE SPECIFIQUE	DUREE:
THEME:	NOM DE L'ENTRAINEUR: VETTORETTI FABRICE
GROUPE DE TRAVAIL:	SUPPORT:

	DESCRIPTION	ORGANISATION	TEMPS	MATERIEL
E C H A U F F E M E N T	ROULER AUTOUR DE L'ANNEAU PENDANT 10MN ALLURE MODEREE 3 DERNIERES MINUTES ACCELERATION (40 M) SUR LES LIGNES DROITES DE L'ANNEAU		15'	ANNEAU DU CREPS 250 m

C O R P S  D E  S E A N C E	TRAVAIL EN BMX SUR LE PLAT: 50 M DEPART ARRÊTE EN EQUILIBRE AVEC PEDALES PLATES SOIT UNE ACCELERATION DE + OU - 7 SECONDES NOMBRE DE REPETITIONS 10 A 12 RECUPERATION ACTIVE 4 A 5 MN ENTRE CHAQUE SERIES ESSAYER DE GARDER UNE REGULARITE DANS LES TEMPS REALISES	UTILISER BRAQUET DE COMPETITION LESTER LE PILOTE AVEC UN GILET DE 10 KG LESTER LE BMX AVEC 4 KG A L'AVANT 4 kg AU TUBE DE SELLE	1h00	CELLULES CHRONOMETRAGE
---	--	--	------	------------------------

F I N	RETOUR AU CALME ETIREMENTS DES MEMBRES INFERIEURS ET DOS	DIRIGES	15'	TAPIS DE SOL
-------------	---	---------	-----	--------------

---

# TRAVAIL DE LA PMA

---

**PLAN DE SEANCE**

SEANCE: INTERMITEMPS COURT	JOUR / DATE / N°: MERCREDI
DOMINANTE: PMA	DUREE: 1H30
THEME:	NOM DE L'ENTRAÎNEUR: VETTORETTI
GROUPE DE TRAVAIL:	SUPPORT: PISTE ATHLE CREP

	DESCRIPTION	ORGANISATION	TEMPS	MATERIEL
E C H A U F F E M E N T	TOURS DE PISTE EXERCICES D'EQUILIBRE ROUE ARRIERE PETITS DEPARTS ARRETES	AUTOUR DE LA PISTE	15'	BMX
	ETIREMENTS	LIBRES	5'	

C O R P S  D E  S E A N C E	<u>TRAVAIL DE L'ENDURANCE EN EFFORT INTERMITEMPS COURT</u>			
	20 SECONDES D'EFFORT + 20 SECONDES DE RECUP ACTIVE ACCELERATIONS à 85% DE LA FREQUENCE MAX 3 X 5' AVEC 2'30 DE RECUP ENTRE CHAQUE SERIES	AUTOUR DE LA PISTE	25'	BMX

F I N	RECUPERATION ACTIVE ETIREMENTS		10' 15'	
-------------	-----------------------------------	--	------------	--

---

# TRAVAIL ANAEROBIE LACTIQUE

---

**PLAN DE SEANCE**

SEANCE:	<b>PHYSIQUE</b>	JOUR / DATE / N°:	VENDREDI
DOMINANTE:	<b>LACTIQUE</b>	DUREE:	1H30
THEME:		NOM DE L'ENTRAÎNEUR:	VETTORETTI
GRUPE DE TRAVAIL:		SUPPORT:	PISTE

	DESCRIPTION	ORGANISATION	TEMPS	MATERIEL
E C H A U F F E M E N T	TOURS DE PISTE + ACCELERATIONS ETIREMENTS	TOUR DE PISTE LIBRE	15' 5'	
C O R P S  D E  S E A N C E	SEANCE LACTIQUE 1: 6 X 300 m AVEC 3' DE RECUP ENTRE CHAQUE SERIES VITESSE 31 km/h CADENCE 120 rpm	PISTE BRAQUET 44X16	30'	POWERTAP BMX
F I N	TOURS DE RECUP ACTIVE ETIREMENTS		5' 15'	