

SECTION RUNNING (S46/2021)

MARDI 16 : échauffement + gammes + séance de côtes :

- 2 séries de 5 petites (8 à 10 ")
- 3 séries de 3 moyennes (15 à 20")
- 2 à 3 grandes (25 à 30")

récupération de 2' entre les séries

Retour Au Calme : 10'

JEUDI 18 : échauffement + gammes + séance VMA :

Groupe 1

2 séries de (150m/**30"**/300m/**50"**/400m/**1'**/500m/**1'**/400m/**1'**/300m/150m) soit 4400m d'effort

allure : de 90 à 100% de VMA

Groupe 2

2 séries de

(150m/**40"**/300m/**1'15"**/400m/**1'30"**/400m/**1'30"**/300m/**1'15"**/150m) soit 3400m d'effort

allure : de 90 à 100% de VMA

récupération : **en gras** et 3' entre les séries pour les 2 groupes

Retour Au Calme : 10' pour les 2 groupes

SAMEDI 20: footing 1h00/1h15 à 65% VMA

DIMANCHE 21 : échauffement + gammes + 7 fois 3' :

allure : les 2 premiers à 85% VMA (allure semi), les 3 suivants à 90% (allure 10km) et les 2 derniers entre 95 et 100%

récupération : 1'30"

Retour Au Calme : 10'