

SECTION RUNNING (S48/2021)

MARDI 30 : échauffement + gammes + séance de côtes :

2 séries de (5 à 6 côtes de 25" + relance de 15" sur le plat)

récupération 3' entre les séries

Retour Au Calme : 10'

JEUDI 02 : échauffement + gammes + séance VMA extensive (longue):

Groupe 1

2 séries de 6 fois 400m soit 4800m d'effort

allure : de 90 à 100% de la VMA (augmenter l'allure crescendo)

récupération : **1'** entre chaque 400m et **3'** entre les séries

Groupe 2

2 séries de 4 fois 400m soit 3200m d'effort

allure : de 90 à 100% de la VMA (augmenter l'allure crescendo)

récupération : **1'30"** entre chaque 400m et **3'** entre les séries

Retour Au Calme : 10' pour les 2 groupes

SAMEDI 04 : footing 1h00/1h15 à 65% VMA

DIMANCHE 05 : échauffement + gammes + séance allure spécifique 10km :

3000m/2000m/1000m (6km) avec récupération 2'

allure : entre 85% **mini** et 90% **maxi** de la VMA (allure 10km) soit entre 4'10" et 4'25" pour un coureur ayant une VMA de 16 km/h et entre 3'42" et 3'55" pour une VMA de 18 km/h

Retour Au Calme : 10'