

SECTION RUNNING (S50/2021)

MARDI 14 :

Groupe 1 (ceux qui ont fait une compétition ce week-end)

footing de récupération 1h00/1h15 entre 60 et 65% VMA

Groupe 2

échauffement + gammes + séance VMA :

2 séries de 6 à 8 fois 36"/24" à 95/100% VMA soit entre 7'12" et 9'36" d'effort

allure : 95 à 100% VMA

récupération : 2' entre les séries

Retour Au Calme : 10'

JEUDI 16 : échauffement + gammes + séance VMA :

2 séries de 5 à 7 fois 300m soit entre 3000m et 4200m d'effort

allure : 95 à 100% VMA

récupération : entre 50" et 1'15" selon votre VMA et 2'30" entre les séries

Retour Au Calme : 10'

SAMEDI 18 : footing 1h00/1h15 à 65% VMA

DIMANCHE 19 : échauffement + gammes + séance VMA longue :

pyramide 2'/3'/5'/5'/3'/2' soit 20' d'effort

allure : entre 85 et 90% VMA

récupération : temps d'effort divisé par 2

Retour Au Calme : 10'