

SECTION RUNNING (S01/2022)

MARDI 04 : échauffement + gammes + séance de VMA courte :

Groupe 1 : 6 fois 20"/20" + 6 fois 30"/30" + 6 fois 20"/20" soit 7' d'effort

Groupe 2 : 5 fois 20"/20" + 5 fois 30"/30" + 5 fois 20"/20" soit 5'50 d'effort

Retour Au Calme (RAC) : 10'

JEUDI 06 : échauffement + gammes + séance de VMA longue :

Groupe 1 : pyramide

500m/**1'**/750m/**1'15"**/1000m/**1'30"**/1000m/**1'30"**/750m/**1'15"**/500m

soit 4500m d'effort

Groupe 2 : pyramide

500m/**1'15"**/750m/**1'30"**/1000m/**1'45"**/750m/**1'30"**/500m

soit 3500m d'effort

récupération : temps indiqué en **gras**

allure : entre 90 et 95% de VMA

Retour Au Calme (RAC) : 10'

SAMEDI 08 : footing 1h00/1h15 à 65% VMA

DIMANCHE 09 : échauffement + gammes + séance spécifique cross organisée par l'UAC à Châteaubourg.

Prévoir chaussures à pointes ou chaussures de trail