

SECTION RUNNING (S02/2023)

MARDI 10 :

Pour les participants au départemental de cross :

Footing 30' + 20' à 80% VMA

Retour Au Calme (RAC) : 10'

Pour le reste du groupe, j'aviserais en fonction du nombre de personnes présentes

JEUDI 12 : échauffement + gammes + séance de VMA courte :

2 séries de 8 à 10 fois 200m avec récupération de 35 à 40" entre chaque 200m et 2' à 2'30" entre les séries

allure : 100% de la VMA

Retour Au Calme (RAC) : 10'

SAMEDI 14 : footing 1h00/1h15 à 65/70% VMA

DIMANCHE 15 : échauffement + gammes + séance spécifique cross sur Acigné

4 à 5 fois (200m "départ" cross +1000m allure cross) avec récupération 3'

Retour Au Calme (RAC) : 10'

Prévoir chaussures à pointes ou à défaut chaussures de trail