

## **SECTION RUNNING (S03/2023)**

**MARDI 17** : échauffement + gammes + 2 variantes :

Groupe cross : 3 fois 8' à 85% VMA (allure haute semi) avec récupération 3'

Retour Au Calme (RAC) : 10'

2ème groupe : 2 séries de 8 à 10 fois 30"/30" avec récupération 2' entre les séries

Allure : 100 à 105% de la VMA

**JEUDI 19** : échauffement + gammes + séance de VMA (sur la piste) :

2 séries de 6 à 7 fois 300m avec récupération de 50" à 1' entre chaque 300m et 2'30" à 3' entre les séries

allure : 95 à 100% de la VMA

Retour Au Calme (RAC) : 10'

**SAMEDI 21** : footing 1h00/1h15 à 65/70% VMA

**DIMANCHE 22** : échauffement + gammes + séance spécifique cross sur Acigné

4 fois (200m "départ" cross +1300m "allure" cross) avec récupération 3'

Retour Au Calme (RAC) : 10'

Prévoir chaussures à pointes