

SECTION RUNNING (S04/2023)

MARDI 24 : 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 : séance de côtes

JEUDI 26 : échauffement + gammes + séance de VMA (sur la piste) :

8 à 10 fois 400m avec récupération de 1' à 1'15" entre chaque 400m

Allure : 95 à 100% de la VMA

Retour Au Calme (RAC) : 10'

SAMEDI 28 : footing 1h00/1h15 à 65/70% VMA avec fréquence cardiaque comprise entre 65 et 75% de sa Fréquence Cardiaque Maximale (FCM)

DIMANCHE 29 : échauffement + gammes + séance Cesson

Pyramide 3'/3'/5'/5'/3'/3' soit 22' d'effort avec récupération égale au temps d'effort divisé par 2,

Allure : 85 à 90% VMA (allure 10km)

Retour A Calme (RAC): 10'