

SECTION RUNNING (S05/2023)

MARDI 31 : échauffement + gammes + séance de VMA courte :
5 fois 30"/30" + 5 fois 45"/30" + 5 fois 30"/30" soit 8'45" d'effort
Allure : 100 à 105% de la VMA
Retour Au Calme (RAC) : 10'

JEUDI 02 : échauffement + gammes + 2 variantes :

Groupe cross : 10 lignes droites en souplesse

2ème groupe : séance de VMA sur piste :

4 à 5 fois 500m avec récupération de 1' à 1'15" + 4 à 5 fois 300m avec
récupération de 50" à 1' soit de 3200 à 4000m d'effort

Allure : 95% de la VMA pour les 500m et 95 à 100% de la VMA pour les 300m

Retour Au Calme (RAC) : 10' pour les 2 groupes

SAMEDI 04 :

Groupe cross : footing 0h30 + 5 lignes droites en souplesse

2ème groupe : footing 1h00/1h15 à 65/70% VMA avec fréquence cardiaque
comprise entre 65 et 75% de sa Fréquence Cardiaque Maximale (FCM)

DIMANCHE 05 :

Championnat du monde de Bretagne de cross à Saint-Marc-Le-Blanc