

## **SECTION RUNNING (S06/2023)**

**MARDI 07** : échauffement + gammes + séance des 3 allures :

8 à 10 fois les 3 allures (allure seuil à 80% VMA pendant 1', accélération à 95/100% VMA pendant 30", récupération entre 60 et 65% VMA pendant 1')

Retour Au Calme : 10'

**JEUDI 09** : échauffement + gammes + séance VMA longue :

4 à 5 fois 500m avec récupération de 1' à 1'15" + 4 à 5 fois 400m avec récupération de 1' à 1'15" soit de 3600 à 4500m d'effort

Allure : 95% de la VMA pour les 500m et 95 à 100% de la VMA pour les 400m

Retour Au Calme : 10'

**SAMEDI 11** :

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

**DIMANCHE 12** : échauffement + gammes + séance allure 10km :

3000m/2000m/1000m à 85/90% VMA

Retour Au Calme : 10'