

SECTION RUNNING (S07/2023)

MARDI 14 : échauffement + gammes + séance de côtes :

2 séries de (5 à 6 côtes de 25" à 30" + 15 à 20" de relance sur le plat)

Récupération : 3' entre les séries

Retour Au Calme : 10'

JEUDI 16 : échauffement + gammes + séance de VMA mixte sur piste :

4 à 5 fois 400m récupération 1' + 4 à 5 fois 300m récupération 50" + 4 à 5 fois 200m récupération 35" soit 3600 à 4500m d'effort

Allure : 95% de la VMA pour les 400m et 95 à 100% de la VMA pour les 300m et 100 à 105% de la VMA pour les 200m

Retour Au Calme : 10'

SAMEDI 18 :

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

DIMANCHE 19 : échauffement + gammes + séance allure 10km :

3000m/2000m/2000m (7km) à 85/90% VMA avec récupération 2'30"

Retour Au Calme : 10'