

SECTION RUNNING (S10/2023)

MARDI 07 MARS : échauffement + gammes + séance de VMA courte :

2 séries de 8 à 10 fois 30"/30" soit entre 8 et 10' d'effort

Allure : 100% à 105% de la VMA

Retour Au Calme : 10'

JEUDI 09 MARS : échauffement + gammes + séance de VMA sur piste :

2 séries (250m r=45" + 500m r=1' + 750m r=1'15" + 500m r= 1' +250m) soit 4500m d'effort avec récupération de 2'30" entre les séries

Allure : 95 à 100% de la VMA

Retour Au Calme : 10'

SAMEDI 11 MARS :

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

DIMANCHE 12 MARS : sortie longue aérobie avec allures progressives :

10' à 60% VMA + 20' à 65% VMA + 20' à 70% VMA + 20' à 75% VMA + 10' à 80% VMA

Retour Au Calme : 10'