

SECTION RUNNING (S11/2023)

MARDI 14 MARS : 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 MARS : échauffement + gammes + séance de VMA sur piste :

500m/500m/1000m/1000m/500m/500m soit 4000m d'effort

Récupération : 1' entre les 500m et 1'30" entre les 1000m

Allure : 95% de la VMA pour les 500m et 90% pour les 1000m

Retour Au Calme : 10'

SAMEDI 18 MARS :

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

DIMANCHE 19 MARS : échauffement + gammes + séance allure seuil:

8' + 10' + 8' à allure seuil soit environ 80% de la VMA (allure basse semi) avec récupération 2'30"

Retour Au Calme : 10'