

SECTION RUNNING (S13/2023)

MARDI 28 MARS : échauffement + gammes + séance de côtes :

8 à 10 côtes de 1' avec récupération active dans la descente

Retour Au Calme : 10'

JEUDI 30 MARS : échauffement + gammes + séance de VMA sur piste :

2 séries de 7 à 9 fois 250m soit entre 3500m et 4500m d'effort

Récupération : 45" entre chaque 250m et 3' maxi entre les séries

Allure : entre 100 et 105% de la VMA

Retour Au Calme : 10'

SAMEDI 01 AVRIL :

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

DIMANCHE 02 AVRIL : échauffement + gammes + séance VMA :

Pyramide 1'/3'/5'/7'/5'/3'/1' soit 25' d'effort avec récupération égale au temps d'effort mais plafonnée à 2'30"

Allure : 85% de la VMA sur le segment 1'/3'/5', 90% sur le segment 7'/5' et 95% sur le segment 3'/1'

Retour Au Calme : 10'