

SECTION RUNNING (S14/2023)

MARDI 04 AVRIL : 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 06 AVRIL : échauffement + gammes + séance de VMA sur piste :

2 séries de 4 à 5 fois 400m soit entre 3200m et 4000m d'effort

Récupération : 50'' entre chaque 400m et 3' maxi entre les séries

Allure : entre 95 et 100% de la VMA

Retour Au Calme : 10'

SAMEDI 08 AVRIL :

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

DIMANCHE 09 AVRIL : échauffement + gammes + séance VMA :

Pyramide 4'/6'/6'/6'/4' soit 26' d'effort avec récupération égale au temps d'effort divisé par 2 mais plafonnée à 2'30''

Allure : 85% à 90% de la VMA

Retour Au Calme : 10'