

## **SECTION RUNNING (S15/2023)**

**MARDI 11 AVRIL** : 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 12 AVRIL** : échauffement + gammes + séance de VMA ou de P.P.S :

**VMA :**

enchaînement de 6 à 7 fois 250m + 6 à 7 fois 200m + 6 à 7 fois 150m soit entre 3600m et 4200m d'effort

Récupération : 45" entre les 250m, 35 à 40" entre les 200m et 30 à 35" entre les 150m

Allure : 100% à 105% de la VMA

**ou P.P.S** (Préparation Physique Spécifique) : fonction de la météo

Retour Au Calme : 10'

**SAMEDI 15 AVRIL :**

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

**DIMANCHE 16 AVRIL** : 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'