

SECTION RUNNING (S17/2023)

MARDI 25 AVRIL : échauffement + gammes + séance de VMA courte :

4 fois 20"/20" + 4 fois 30"/30" + 4 fois 45"/45" + 4 fois 30"/30" + 4 fois 20"/20"
soit 9'40" d'effort

Allure : 100 à 105% de la VMA

Retour Au Calme : 10'

JEUDI 27 AVRIL : échauffement + gammes + séance de VMA longue :

2 séries de 400m/400m/500m/400m/400m soit 4200m d'effort

Récupération : 50" entre chaque 400m, 1' entre chaque 500m et 3' maxi entre les séries

Allure : 95% de la VMA

Retour Au Calme : 10'

SAMEDI 29 AVRIL :

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

DIMANCHE 30 AVRIL : échauffement + gammes + séance allure seuil:

3 fois 12' à allure seuil soit environ 75 à 80% de la VMA et fréquence cardiaque comprise entre 80 et 85% de la FCM avec récupération 2'30"

Retour Au Calme : 10'