

SECTION RUNNING (S18/2023)

MARDI 02 MAI : échauffement + gammes + séance de côtes (à la Moinerie) :

- 3 séries de 5 petites (8 à 10") avec récupération 2' entre les séries
 - 2 séries de 3 moyennes (15 à 20") avec récupération 2'30" entre les séries
 - 1 à 3 grandes (25 à 30") avec récupération uniquement dans la descente
- Retour Au Calme : 10'

JEUDI 04 MAI : échauffement + gammes + séance de VMA longue :

500m/500m/750m/1000m/750m/500m/500m soit 4500m d'effort

(possibilité de zapper le 1000m afin de ramener la distance d'effort à 3500m)

Récupération : 1' entre chaque 500m, 1'15" entre chaque 750m et 1'30" pour le 1000m

Allure : 95% de la VMA pour les 500m, 90 à 95% pour les 750m et 90% pour le 1000m

Retour Au Calme : 10'

SAMEDI 06 MAI :

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

DIMANCHE 07 MAI : sortie longue aérobie avec allures progressives :

10' à 60% VMA + 20' à 65% VMA + 25' à 70% VMA + 20' à 75% VMA + 5' à 80% VMA

Retour Au Calme : 10'