

SECTION RUNNING (S19/2023)

MARDI 09 MAI : échauffement + gammes + séance de VMA courte :

14 à 16 fois 36"/24" soit de 8'24" à 9'36" d'effort

Allure : 100 à 105% de la VMA

Retour Au Calme : 10'

JEUDI 11 MAI : échauffement + gammes + séance "Thierry PANTEL":

bloc ci-dessous à réaliser entre 3 à 4 fois (de 4500m à 6000m d'effort) :

1000m allure 10km (85 à 90% de la VMA), récupération 1'30" suivie de 500m allure 5km (93 à 95% de la VMA)

Récupération de 3' entre chaque bloc

Retour Au Calme : 10'

SAMEDI 13 MAI :

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

DIMANCHE 14 MAI : sortie longue aérobie avec allures progressives :

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

Retour Au Calme : 10'