

## SECTION RUNNING (S20/2023)

**\*\* N'attendez plus pour inscrire votre équipe au relais du Chêne Joli \*\***

**MARDI 16 MAI :**

Groupe 1 : échauffement + gammes + séance de VMA courte:

10 fois 15"/15" + 5 fois 30"/30" + 5 fois 15"/15"

Allure : 100 à 105% de la VMA

Retour Au Calme : 10'

Groupe 2 (participants aux foulées de Domloup) :

Footing de 45' à 1h00 + 5 lignes droites en accélération sur terrain souple

**JEUDI 18 MAI : pas de programme cause Foulées de Domloup !**

**SAMEDI 20 MAI :**

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

**DIMANCHE 21 MAI :** échauffement + gammes + séance allure seuil:

3 fois 8' 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'

**\*\* N'attendez plus pour inscrire votre équipe au relais du Chêne Joli \*\***