

SECTION RUNNING (S21/2023)

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

MARDI 23 MAI : échauffement + gammes + séance de VMA courte :

12 à 18 fois 30"/30" selon votre niveau et les courses que avez à préparer ;
soit de 6' à 9' d'effort

**** Effectuer quelques accélérations avant de commencer l'exercice ****

Allure : 100 à 105% de la VMA

Retour Au Calme : 10'

JEUDI 25 MAI : échauffement + gammes + séance de VMA longue :

4 à 6 fois 1000m allure 10 km (85 à 90% de la VMA) avec récupération 1'30" à 1'45" entre chaque 1000m

***** Séance à réaliser au chêne joli dans le même sens que le relais *****

Retour Au Calme : 10'

SAMEDI 27 MAI :

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

DIMANCHE 28 MAI : échauffement + gammes + séance allure seuil:

3 fois 10' 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 ****