

SECTION RUNNING (S22/2023)

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

MARDI 30 MAI : échauffement + gammes + séance de VMA courte :

Enchaînement de 4 blocs (30"/30" + 45"/45" + 1'/1') soit 9' d'effort

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

Allure : 95 à 100% de la VMA

Retour Au Calme : 10'

JEUDI 01 JUIN : échauffement + gammes + séance spécifique RUN'IN NOYAL :

4 à 5 fois le tour du Chêne Joli (environ 1150m) soit entre 4600 et 5750m d'effort avec récupération 1'30" à 1'45" entre chaque tour

Allure 10km soit entre 85 et 90% de la VMA

Retour Au Calme : 10'

SAMEDI 03 JUIN :

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

DIMANCHE 04 JUIN : sortie longue aérobie avec allures progressives :

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

Retour Au Calme : 10'

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