

## SECTION RUNNING (S23/2023)

**\*\* Derniers jours pour vous inscrire au relais RUN'IN NOYAL \*\***

**MARDI 06 JUIN** : échauffement + gammes + séance d'entretien VMA :

6 fois 15"/15" + 6 fois 30"/30" + 6 fois 15"/15" soit 6' d'effort

Allure : 95 à 100% de la VMA

Retour Au Calme : 10'

**JEUDI 08 JUIN** : \*\*\*\*\* derniers réglages avant l'épreuve reine \*\*\*\*\*

Footing de 30' + 8 à 10 lignes droites de 50m sur terrain souple

Retour Au Calme : 10'

**VENDREDI 09 JUIN** :

**\*\*\*\*\* Relais RUN'IN NOYAL \*\*\*\*\***

**SAMEDI 10 JUIN** : Footing de dégrisement

**DIMANCHE 11 JUIN** : échauffement + gammes + séance VMA :

Pyramide 1'/3'/5'/7'/5'/3'/1' soit 25' d'effort avec récupération égale au temps d'effort divisé par 2 mais plafonnée à 2'30"

Allure : 85% à 90% de la VMA

Retour Au Calme : 10'

**\*\* Derniers jours pour vous inscrire au relais RUN'IN NOYAL \*\***