

## SECTION RUNNING (S24/2023)

**MARDI 13** : échauffement + gammes + séance de côtes :

2 séries de (5 à 6 côtes de 25 à 30" + 15 à 20" de relance sur le plat)

Récupération : 3' entre les séries

Retour Au Calme : 10'

**JEUDI 15** : échauffement + gammes + séance de VMA courte

2 séries de 8 à 10 fois 200m soit entre 3200m et 4000m d'effort avec récupération de 35 à 40" entre chaque 200m et 2' à 2'30" entre les séries

allure : 100% de la VMA

Retour Au Calme (RAC) : 10'

**SAMEDI 17** :

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

**DIMANCHE 18** : échauffement + gammes + séance VMA :

Pyramide 2'/4'/6'/6'/4'/2' soit 24' 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'