

## **SECTION RUNNING (S25/2023)**

**MARDI 20** : échauffement + gammes + séance des 3 allures :

8 à 10 fois les 3 allures (allure seuil à 80% VMA pendant 1', accélération à 95/100% VMA pendant 30'', récupération entre 60 et 65% VMA pendant 1')

Retour Au Calme : 10'

**JEUDI 22** : échauffement + gammes + séance de VMA sur piste :

2 séries de 7 à 9 fois 250m soit entre 3500m et 4500m d'effort

Récupération : 45'' entre chaque 250m et 2'30'' maxi entre les séries

Allure : entre 100 et 105% de la VMA

Retour Au Calme : 10'

**SAMEDI 24** :

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

**DIMANCHE 25** : sortie longue aérobie avec allures progressives :

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

Retour Au Calme : 10'