

SECTION RUNNING (S40/2023)

MARDI 03 OCTOBRE : 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 05 OCTOBRE : échauffement + gammes + séance "Thierry PANTEL":

bloc ci-dessous à réaliser entre 3 à 4 fois (de 4500m à 6000m d'effort) :

1000m allure 10km (85 à 90% de la VMA), récupération 1'30" suivie de 500m allure 5km (93 à 95% de la VMA)

Récupération de 3' entre chaque bloc

Retour Au Calme : 10'

SAMEDI 07 OCTOBRE :

Test VMA pour certains d'entre-vous

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

DIMANCHE 08 OCTOBRE: sortie longue aérobie avec allures progressives :

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

Retour Au Calme : 10'