

## **SECTION RUNNING (S41/2023)**

**MARDI 10 OCTOBRE** : échauffement + gammes + séance de VMA courte :

2 séries de 8 fois 36"/24" soit 9'36" d'effort

Allure : 100 à 105% de la VMA

Retour Au Calme : 10'

**JEUDI 12 OCTOBRE** : échauffement + gammes + séance spécifique 10km:

5 à 6 fois 1000m allure 10km avec récupération 1'30" entre chaque 1000m

**ou**

3 fois 2000m allure 10km avec récupération 2' entre chaque 2000m

Allure : 85 à 90% de la VMA

Retour Au Calme : 10'

**SAMEDI 14 OCTOBRE** :

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

**DIMANCHE 15 OCTOBRE** : sortie longue aérobie avec allures progressives :

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

Retour Au Calme : 10'