

## SECTION RUNNING (S42/2023)

**MARDI 17** : 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 19** : échauffement + gammes + séance de VMA sur piste :

2 séries (250m r=45" + 500m r=1' + 750m r=1'15" + 500m r= 1' +250m) soit 4500m d'effort avec récupération de 2'30" entre les séries

Allure : 95 à 100% de la VMA

Retour Au Calme : 10'

**SAMEDI 21** :

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

**DIMANCHE 22** : échauffement + gammes + séance allure seuil:

3 fois 8' à allure seuil soit environ 80% de la VMA (allure basse semi) avec récupération 3'

Retour Au Calme : 10'