# **SECTION RUNNING (S45/2023)**

### MARDI 07 NOVEMBRE : échauffement + gammes + séance de VMA courte :

7 à 8 fois 20"/20" + 7 à 8 fois 30"/30" + 7 à 8 fois 20"/20"

soit entre 8'10" et 9'20" d'effort

Allure: 100 à 105% de la VMA

Retour Au Calme: 10'

## JEUDI 09 NOVEMBRE : échauffement + gammes + séance de VMA longue :

8 à 10 fois 400m soit entre 3200m et 4000m d'effort

Récupération : entre 50" et 1'00" entre chaque 400m

Allure: 95% de la VMA

Retour Au Calme: 10'

#### SAMEDI 11 NOVEMBRE:

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

#### **DIMANCHE 12 NOVEMBRE :** 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'