

## **SECTION RUNNING (S45/2021)**

**MARDI 09** : échauffement + gammes + séance VMA :

sauf pour le groupe semi-marathon : footing récupération 1h00

Pour le reste du groupe : 4 fois 20"/20" + 4 fois 30"/30" + 4 fois 45"/45" + 4 fois 30"/30' + 4 fois 20"/20" soit 9'40" d'effort

allure : 1er bloc de 20"/20" à 90% et les autres entre 95 et 100% de VMA

Retour Au Calme (RAC) = 10'

**JEUDI 11 (férié)** : footing 1h00/1h15 à 65/70% VMA

**SAMEDI 13** : footing 1h00/1h15 à 65/70% VMA

**DIMANCHE 14** : échauffement 30' + gammes + 10 fois 2'

récupération : 1'

allure : 2 premiers à 85% VMA (allure semi), les 4 suivants à 90% (allure 10km) et les 4 derniers entre 95 et 100%

Retour Au Calme (RAC) = 10'