

## SECTION RUNNING (S47/2021)

**MARDI 23** : échauffement + gammes + séance VMA :

2 séries de 5 à 6 fois 45"/30" à 95/100% VMA, avec récupération 3' entre les séries

soit entre 7'30" et 9' d'effort

Retour Au Calme : 10'

**JEUDI 25** : échauffement + gammes + séance VMA :

Groupe 1

3 fois 400m (1') + 4 fois 500m (1') + 3 fois 400m (1') soit 3900m d'effort

allures : 90 à 100% VMA

Groupe 2

2 fois 400m (1'30") + 2 fois 500m (1'30") + 2 fois 400m (1'30")

récupération : **en gras**

Retour Au Calme : 10' pour les 2 groupes

**SAMEDI 27**: footing 1h00/1h15 à 65% VMA

**DIMANCHE 28** : échauffement + gammes + 6 fois 4' :

allure : les 2 premiers à 85% VMA (allure semi), les 3 suivants à 90% (allure 10km) et le dernier à 95% VMA

Retour Au Calme : 10'