

SECTION RUNNING (S49/2021)

MARDI 07 : échauffement + gammes + séance de VMA sur piste :

Groupe 1 (compétition de 10km le samedi)

2 séries de 6 fois 200m soit 2400m d'effort

allure : 95 à 100% VMA

récupération : 35" entre chaque 200m et 2' entre les séries

Groupe 2

2 séries de 6 à 8 fois 200m soit de 2400m à 3200m d'effort

allure : 95 à 100% VMA

récupération : 35" à 50" maxi entre chaque 200m et 2' à 2'30"entre les séries

Retour Au Calme : 10' pour les 2 groupes

JEUDI 09 :

Groupe 1 (compétition de 10km le samedi)

footing 1h00 à 65% VMA incluant 10 lignes droites de 50m sur sol souple

Groupe 2 échauffement + gammes + séance de VMA longue au Chêne Joli :

pyramide 1'/2'/3'/3'/2'/1' (12' d'effort) avec récupération égale au temps d'effort divisé par 2

allure : 85 à 90% pour la phase montante et 90 à 95% pour la phase descendante

Retour Au Calme (RAC) pour tout le monde : 10'

SAMEDI 11 : échauffement + gammes + **10km des foulées du Roc**

DIMANCHE 12 : footing de récupération 1h00 à 60/65% VMA