

Séance du Mercredi 22 juillet 2020

1 - Echauffement : footing/gammes 28'

2 – Corps de Séance : 22'

3 – Retour au calme : 10'

4 - Durée de la séance : 1h

La séance du jour : Vma Intensive

1 – Echauffement

➤ Footing 25'

➤ Gammes 3'

2 – Corps de Séance : Vma Intensive

➤ **4* à 6 x 1'** 100% vma r=45'' trot

✓ R=1' footing

➤ **4* à 6 x 40''** 100% vma r=30'' trot

✓ R=1' footing

➤ **4* à 6 x 20''** 100% vma r=20'' trot

* 4 à 5 répétitions pour ceux qui n'ont pas fait beaucoup de séances dernièrement

- ◆ Montée de Genoux 20''/ trot 10''
- ◆ Talons Fesses 20''/trot 10''
- ◆ Jambes tendues 20''/trot 10''
- ◆ Gazelle 20''/trot 10''
- ◆ Course en marche arrière 20''/trot 10''
- ◆ Accélération progressive 20''

3 – Retour au calme

➤ Footing 10'

La Vma pour info

- **VMA** : Vitesse Maximale Aérobie est la vitesse de course atteinte par le coureur lorsque sa consommation d'oxygène devient maximale (VO2 Max). Ne pas confondre avec la vitesse maximale sur une distance.
- On peut tenir la VMA (100%) entre 4 et 8 minutes selon les niveaux.
- L'amélioration de la VMA permet d'être plus fort sur toutes les allures inférieures.
- **VMA Intensive** : durée d'effort <1'10'' - Intensité : 100 % à 105% Vma
- **VMA Extensive** : durée d'effort 1'10' à 3' - Intensité 95% à 100% Vma
- Récupération : tps d'effort jusqu'à 50% tps d'effort - intensité 60% vma
- Temps cumulé des efforts : entre 8' et 12' pour 105 % vma – 12' et 15' pour 100 % vma - 12' à 20' pour 95% vma
- Dans les séances Vma, le temps de récupération est autant important que le temps d'effort.

