

Séance Prévisionnelle : AA – 13-14 Octobre 2021 **19H15**

1 - Echauffement

2 - Gammes

3 - Corps de Séance

4 – Retour au Calme

1 – Echauffement : Footing 15' à 20'



3 – Corps de Séance :

Marathon de Deauville

➤ **10x300m 95% Vma** r=100m trot

Semi&10km de Deauville/Autres (entretien Vma)

➤ **+ 2x(*4x500m) 95%vma**

➤ **r= 1'10" trot R=2'30" marche+trot**

* *Débutants et entraînement léger 2x(3x500)*

2 – Gammes :

- 2 X Montées Genoux/Talons Fesses par 30m retour trot
- 1 X Skipping/Acc. Progr. par 30m retour trot
- 1 X Déroulé Cheville /Acc. Progr. par 30m retour trot
- 1 X Course en m.arrière/Acc.Progr. par 30m retour trot
- 1 X Tps réaction Vite/Relâché par 30m retour trot

A Retenir

- ✓ Je **ne programme** pas ma montre Gps sur la piste, je fais des laps à partir des cônes.
- ✓ Je respecte les temps et la récupération
- ✓ **Groupe par vma** dans l'idéal.



V.M.A	300m/95%	500m/95%
11,0	0:01:43	0:02:52
12,0	0:01:35	0:02:38
13,0	0:01:27	0:02:26
14,0	0:01:21	0:02:15
15,0	0:01:16	0:02:06
16,0	0:01:11	0:01:58
17,0	0:01:07	0:01:51
18,0	0:01:03	0:01:45
19,0	0:01:00	0:01:40
20,0	0:00:57	0:01:35

4 - Retour au calme : Footing lent 5 à 10'

❖ Pour les allures voir [tableau Vma](#)