

# Séance du Mercredi/Jeudi 3-4 juin

1 - Echauffement : footing/gammes 25'

2 – Corps de Séance : 25'

3 – Retour au calme : 10'

4 - Durée de la séance : 1h

## La séance du jour : Objectif

- **Circuit Chgt de Rythme version Trail ou Route**
- Trouver un circuit alternant plat/descente/côte
- 300m à 500m max dans l'idéal
- Repartir les distances en fonction du circuit
- Respectez le principe acc./récup/acc.

## Les gammes :

- ❖ Montée de Genoux/Talons Fesses (40'')
- ❖ Skipping/Déroulé Cheville (40'')
- ❖ Gazelle/Acc.progressive (40'')
- R=trot 20''

## 1 – Echauffement :

- Footing 22' + Gammes 3'

## 2 – Corps de Séance : Chgt de Rythme Trail

(exemple avec un circuit Trail dans l'Hautil de 470m)

- 2x ➤ **Plat vite 190m – Descente souple 190m – côte au train 90m**
- **Plat souple 190m – Descente rapide 190m – côte souple 90m**

+ 1 tour complet en récup. footing

- 2x ➤ **Plat vite 190m – Descente souple 190m – côte au train 90m**
- **Plat souple 190m – Descente rapide 190m – côte souple 90m**

## 3 – Retour au calme

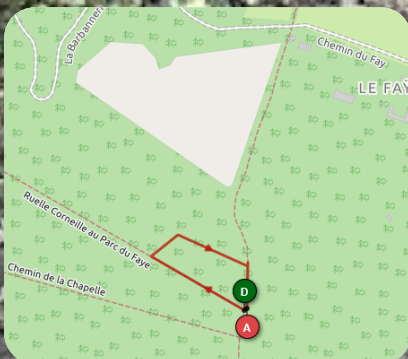
- Footing 10'

## Les Allures

\***Vite** pour repère vma courte.

\***Au train** allure constante (10km par ex)

## Idée de circuit



<https://www.openrunner.com/r/11407759>