

Séance week-end du 6 juin

1 - Echauffement : footing/gammes 21'

2 – Corps de Séance : 39'

3 – Retour au calme : 5'

4 - Durée de la séance : 1h05'

Les gammes

- ◆ Montée de Genoux 20"/trot 10"
- ◆ Talons Fesses 20"/trot 10"
- ◆ Skipping 20"/trot 10"
- ◆ Gazelle 20"/trot 10"
- ◆ Déroulé cheville 20"/trot 10"
- ◆ Accélération progressive 20"

La séance du jour : Objectif

- Séance spécifique 10km
- En vue du 10km des Déconfinés Libérés
- Respectez votre allure

1 – Echauffement

➤ Footing 18' + Gammes 3'

2 – Corps de Séance : Spécifique

➤ **3 à 4 x (4' all. 10km* + 2' all. 5km*)**
r=1'30" R=3' trot

3 – Retour au calme

➤ Footing 5'

Prediction % allure 10km

Vma	%
12	68-73
13	72-76
14	75-79
15	78-81
16	80-84
17	82-85
18	84-87
19	86-89

* Allure du 10km

- Soit un chrono connu sur la distance ou un objectif chronométrique qui vous semble dans vos cordes
- Si pas de référence, vous pouvez vous servir du test 3km ou de la distance parcourue lors du relais AA
- Une formule Intéressante : $\text{Tps objectif 10km} = \text{Tps du test} \times (10\text{km}/\text{distance test}) \times 1,06$ ou une prédiction en fonction de la vma sur le tableau de droite.

*Allure 5 km = retirer environ 10"/km de l'allure du 10km