

Séance du Mercredi/Jeudi 10-11 juin

1 - Echauffement : footing/gammes 28'

2 – Corps de Séance : 15'

3 – Retour au calme : 10'

4 - Durée de la séance : 53'

La séance du jour : Objectif

- Rappel de Vma pour le 10km des Déconfinés Libérés
- Course le samedi, séance mercredi au plus tard.
- Course le dimanche, séance mercredi ou jeudi

Les gammes :

- ❖ Montée de Genoux 20"/trot 10"
- ❖ Talons Fesses 20"/trot 10"
- ❖ Skipping 20"/trot 10"
- ❖ Déroulé chevilles 20"/trot 10"
- ❖ Course en marche arrière 20"/trot 10"
- ❖ Accélération progressive 20"

1 – Echauffement :

- Footing 25' + Gammes 3'

2 – Corps de Séance : Rappel Vma Intensive

- **5x40''** 100% vma r=40'' trot
- **5x30''** 100% vma r=30'' trot
- **5x20''** 100% vma r=20'' trot

3 – Retour au calme

- Footing 10'