

Séance du Mercredi 17 juin

1 - Echauffement : footing+ acc. progr. 25'

2 – Corps de Séance : 20'

3 – Retour départ : Footing 20'

4 - Durée de la séance : 1h05*

La séance du jour : Objectif

- **Circuit Chgt de Rythme + côtes version Trail**
- 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.

1 – Echauffement :

- Footing 25' avec Acc. Progressives en fin

2 – Corps de Séance : Chgt de Rythme Trail + Côtes

(Circuit Trail dans l'Hautil de 300m Chemin de Triel/Seine-Chemin du Cordon de l'Hautil)

- **Plat vite 110m – Descente souple 130m – côte au train 60m**
- **Plat souple 110m – Descente rapide 130m – côte souple 60m**
- **Plat vite 110m – Descente souple 130m – côte au train 60m**
- **Plat souple 110m – Descente rapide 130m – côte souple 60m**

+ Récup footing (plat/descente) et on repart dans le sens inverse pour les côtes

- 4x** ➤ **Côte au train 130m – Récup footing = Plat 130m + descente 60m**

Les Allures

***Vite** pour repère vma courte.

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

* **Les temps** sont calculés sur une vma de 13,5km/h (avec le D+)

Idée de circuit



3 – Retour au départ

- Footing 20'

<https://www.openrunner.com/r/11397992>