

## La séance du jour : Objectif

- Footing Progressif Pyramidal
- Changement de rythme
- Développer la perception de ses allures

- Partir sur une allure footing de 65% vma.
- **Augmenter sa vitesse par km d'environ 15'' toute les 8'**
  - Monter la pyramide proche de 80% de Vma
- **Redescendre ensuite en diminuant la vitesse de 15''/km**
- Par exemple pour une Vma de 17km : 8' à 5'25''/km + 8' à 5'10'' + 8' à 4'55'' + 8' à 4'40'' + 8' à 4'25'' + 8' à 4'40'' + 8' à 4'55'' + 8' à 5'10'' + 8' à 5'25''/km
- **Si vous voulez faire 1h30, rajouter 2' par fraction soit 10'**