

# Séance du Mercredi 29 Juillet

1 - Echauffement : footing 24'

2 – Corps de Séance : 31'

3 – Retour au calme : 10'

4 - Durée de la séance : 1h5'

## La séance du jour : Fartlek Trail

- **Jeu de course**
- Accélération à l'envie en fonction du terrain
- Durée 6' à 1'
- Allure confortable au début à Vma sur le final (1')
- Récupération en footing 50% du temps d'effort

### 1 – Echauffement :

- Footing 24'

### 2 – Corps de Séance : Fartlek Trail

- **acc. 6'/5'/4'/3'/2'/1'**
- r=50 % tps d'effort
- **allure 75 % à 100 % vma**

### 3 – Retour au calme

- Footing 10'