

Séance du Mercredi 24 juin

1 - Echauffement : footing 20'

2 – Corps de Séance : 30'

3 – Retour au calme : 10'

4 - Durée de la séance : 1h

La séance du jour : Fartlek Trail

- **Jeu de course**
- Accélérations à l'envie en fonction du terrain
- Durée dans l'idéal entre 30'' et 3'
- Allure confortable (trail, semj, 10km)
- Récupération en footing égale au temps d'effort

1 – Echauffement :

- Footing 20'

2 – Corps de Séance : Fartlek Trail*

- **30''/30''-1'/1'- 2'/2'- 3'/3'**
- **3'/3' 2'/2'-2'/2'-1'/1'-30''/30''**

* Idée de fractions pour ceux qui ne viennent pas à l'entraînement, pour les présents ce soir, les accélérations se feront en groupe à l'envie en fonction du terrain.

3 – Retour au calme

- Footing 10'