

# Séance Prévisionnelle : AA – 30/9 - 1/10

1 - Echauffement

2 - Gammes

3 - Corps de Séance

4 – Retour au Calme

## 1 – Echauffement : Footing 15' à 20'



## 2 – Gammes :

- 2 X Pas Chassés par 30m retour trot
- 2 X Montées Genoux /Talons Fesses par 30m retour trot
- 2 X Skipping/Acc. Progressive par 30m retour trot
- 2 X Course en M.marrière/Acc. Progressive par 30m retour trot



## 3 – Corps de Séance :

### Marathon de Deauville

- 2x5x500m (95% vma)  $r = \text{trot } 1'10''$   $R=2'30''$  marche+trot

### Semi de Deauville + Débutants-Reprise\* (développement Vma)

- 2x(5x400m) 95%vma  $r = 1' \text{trot}$   $R=2'30''$  marche+trot
- \*2x(3x400m) 95% vma  $r = 1' \text{trot}$   $R=2'30''$  marche+trot

### TYTC

- Chgt de Rythme 5x40"/40" (85%vma)

- ✓ Si je prépare **Deauville** en participant à la **TYTC**, je fais un seul bloc pour être « frais » samedi.
- ✓ Je fais les 2 blocs si je veux courir sur de la fatigue et que la **TYTC** est prise comme une course d'entraînement.
- ✓ Si je fais la séance Jeudi (J-2), je me contente de la séance **TYTC** prévue.

V.M.A	500m/95%
11,0	0:02:52
12,0	0:02:38
13,0	0:02:26
14,0	0:02:15
15,0	0:02:06
16,0	0:01:58
17,0	0:01:51
18,0	0:01:45
19,0	0:01:40
20,0	0:01:35

❖ Pour les allures voir [tableau Vma](#)

V.M.A	400m/95%
11,0	0:02:18
12,0	0:02:06
13,0	0:01:57
14,0	0:01:48
15,0	0:01:41
16,0	0:01:35
17,0	0:01:29
18,0	0:01:24
19,0	0:01:20
20,0	0:01:16

## 4 - Retour au calme : Footing lent 5 à 10'