

# Séance Prévisionnelle : AA - 9 Septembre 2021

1 - Echauffement

2 - Gammes

3 - Corps de Séance

4 - Retour au Calme

## 1 – Echauffement : Footing 20'



## 2 – Gammes :

- 2 X Montées Genoux /Talons Fesses par 30m retour trot
- 2 X Skipping/Appuis décalés par 30m retour trot
- 2 X Course en m.arrière/acc.Progressives par 30m retour trot
- 2 X Vite/Relâché par 30m retour trot



## 3 – Corps de Séance :

### Marathon de Deauville

- **2x(5x400m)** 95% vma r=1' trot R=2'30" marche+trot

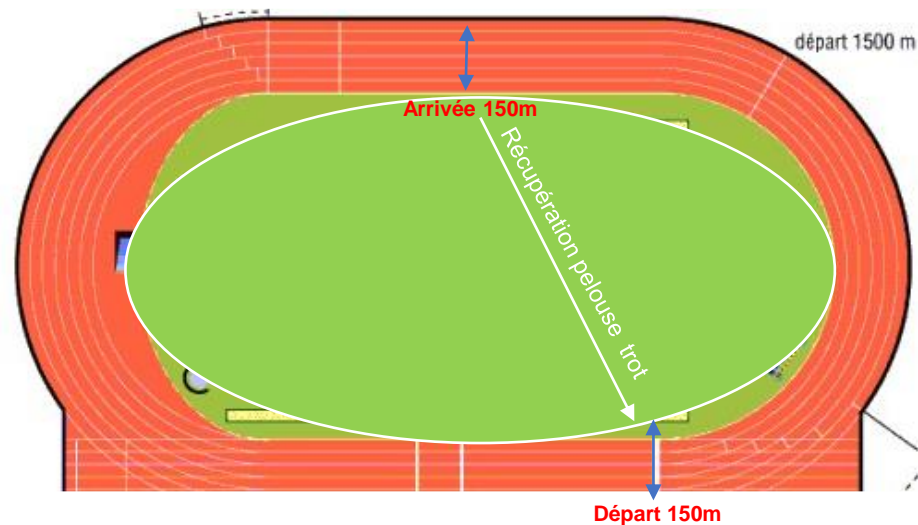
### Courses du dimanche

- **2x(6 à 8x150m)** 100 % vma r= trot pelouse R=3' marche+trot

### Reprise et débutants

- **2x(4 à 5x150m)** 100 % vma r= 100 trot R=3' marche+trot

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



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