

Séance Prévisionnelle : AA - 15/16 Septembre 2021

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/Déroulé Cheville par 30m retour trot
- 2 x Course en m.arrière/acc.Progressive par 30m retour trot
- 2 x Tps réaction Vite/Relâché par 30m retour trot



3 – Corps de Séance :

Marathon de Deauville

- **10x45'' Côtes** en acc. Progressive r=Descente + footing 10'

Trail du Sancy

- **8x40'/40''** 95 % vma

10km-Semi de Deauville + Débutants* (développement Vma)

- **2x(8x200m)** 100 % vma r= 100m trot R=3' marche+trot
- ***2x(5x200m)** 100 % vma r= 100m trot R=3' marche+trot

V.M.A	200m/100%
11,0	0:01:05
12,0	0:01:00
13,0	0:00:55
14,0	0:00:51
15,0	0:00:48
16,0	0:00:45
17,0	0:00:42
18,0	0:00:40
19,0	0:00:38
20,0	0:00:36

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

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