

Séance Prévisionnelle : AA - 22/23 Septembre 2021

1 - Echauffement

2 - Gammes

3 - Corps de Séance

4 - Retour au Calme

1 – Echauffement : Footing 15' à 20'



3 – Corps de Séance :

Marathon de Deauville

➤ **7x1000m** al. Semi R=1'30" trot

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

➤ **2x(6x300m)** 100 % vma r= 100m trot R=2'45" marche+trot

➤ ***2x(3 à 4x300m)** 100 % vma r= 100m trot R=2'45" marche+trot

2 – Gammes :

- 2 X Fentes marchées/Talons Fesses par 30m retour trot
- 2 X Gazelle/Montées Genoux par 30m retour trot
- 2 X Skipping/Appuis Décalés par 30m retour trot
- 1 X Course en m.arrière/acc.Progressive par 30m retour trot
- 1 X Acc. Progressive sur 60m



Vma	Prédiction* semi tps moyen/km
12	7'41"
13	6'41"
14	5'57"
15	5'20"
16	4'52"
17	4'24"
18	4'03"
19	3'48"
20	3'31"

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

V.M.A	300m/100%
11,0	0:01:38
12,0	0:01:30
13,0	0:01:23
14,0	0:01:17
15,0	0:01:12
16,0	0:01:07
17,0	0:01:04
18,0	0:01:00
19,0	0:00:57
20,0	0:00:54

*si pas de chrono de réf.

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