

Séance Prévisionnelle : AA – 29/9 - 30/09

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

➤ **2x5x500m (95% vma)** r= trot 1'10" R=2'30" marche+trot

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

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

➤ ***2x(3x400m)** 95% vma r=1' trot R=2'30" marche+trot

TVTC

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

- ✓ Si je prépare **Deauville** en participant à la **TVTC**, 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 **TVTC** est prise comme une course d'entraînement.
- ✓ Si je fais la séance Jeudi (J-2), je me contente de la séance **TVTC** prévue.

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.arrière/Acc. Progressive par 30m retour trot



V.M.A	500m/95%		V.M.A	400m/95%
11,0	0:02:52	❖ Pour les allures voir tableau Vma	11,0	0:02:18
12,0	0:02:38		12,0	0:02:06
13,0	0:02:26		13,0	0:01:57
14,0	0:02:15		14,0	0:01:48
15,0	0:02:06		15,0	0:01:41
16,0	0:01:58		16,0	0:01:35
17,0	0:01:51		17,0	0:01:29
18,0	0:01:45		18,0	0:01:24
19,0	0:01:40		19,0	0:01:20
20,0	0:01:35		20,0	0:01:16

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