

Séance Prévisionnelle : AA - 20 Octobre 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

➤ **3000m/2000m/1000m al. Semi** R=2' footing

Semi&10km (Deauville-Andrésy)

➤ **2*x(200mx300mx400mx500mx400mx300mx200m)**
 200/300m 100% vma - 400/500m 95% vma
 r= 40"/50"/1'1"/1'10"/1'50" R= 3' marche+trot

* 1 bloc pour les débutants et les coureurs qui enchaînent
 Ronde de Vélizy et Tour de Houilles

2 – Gammes :



V.M.A	200m/100%	300m/100%	400m/95%	500m/95%
11,0	0:01:05	0:01:38	0:02:18	0:02:52
12,0	0:01:00	0:01:30	0:02:06	0:02:38
13,0	0:00:55	0:01:23	0:01:57	0:02:26
14,0	0:00:51	0:01:17	0:01:48	0:02:15
15,0	0:00:48	0:01:12	0:01:41	0:02:06
16,0	0:00:45	0:01:07	0:01:35	0:01:58
17,0	0:00:42	0:01:04	0:01:29	0:01:51
18,0	0:00:40	0:01:00	0:01:24	0:01:45
19,0	0:00:38	0:00:57	0:01:20	0:01:40
20,0	0:00:36	0:00:54	0:01:16	0:01:35

A Retenir

- ✓ Respectez vos allures, c'est contre productif de vouloir aller plus vite même si cela semble facile. Le but est d'être en forme le jour J.
- ✓ Régularité et Progressivité sont les points importants pour progresser et éviter les blessures et la baisse de motivation.
- ✓ Si je n'ai pas bien récupéré de Vélizy je fais un seul bloc de la Pyramide.

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

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