

Séance Prévisionnelle : AA - 27 Octobre 2021

1 - Echauffement

2 - Gammes

3 - Corps de Séance

4 - Retour au calme

1 – Echauffement : Footing 20'



2 – Gammes :



Infos :

- ✓ En fonction des courses de dimanche dernier et de la récupération, les séances pourront être légèrement différentes ainsi que pour les débutants.
- ✓ Je ne programme pas ma montre Gps sur la piste, je fais des laps à partir des cônes.
- ✓ Je respecte les temps et la récupération (active)
- ✓ Pendant les vacances, il n'y pas de séance le jeudi.
- ✓ Le programme pour les échéances sont disponibles sur le site www.andresyathletisme.fr

2 – Corps de Séance :

Marathon de Deauville

- ✓ **6x250m** 95%vma r=100m R=2'30"
- ✓ **1500m** 80 % vma R=2'30"
- ✓ **6X250m** 95%vma r=100m

Semi (Deauville&Andrésy)

- ✓ **6x1000m** al.10km R= 1'40" footing

10km (Deauville&Andrésy)

- ✓ **3x(1000m (al.10km) r=1'30"+ 500m 95% vma) R=3'**

V.M.A	250m/95%	500m/95%
11,0	0:01:26	0:02:52
12,0	0:01:19	0:02:38
13,0	0:01:13	0:02:26
14,0	0:01:08	0:02:15
15,0	0:01:03	0:02:06
16,0	0:00:59	0:01:58
17,0	0:00:56	0:01:51
18,0	0:00:53	0:01:45
19,0	0:00:50	0:01:40
20,0	0:00:47	0:01:35

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