Séance Prévisionnelle : AA – 3 novembre 2021

1 - Echauffement	2 - Gammes	3 - Corps de Séance	4 - Retour au calme

1 – Echauffement : Footing 20'

2 – Gammes :

- ✓ Pour la préparation aux différentes courses nous sommes dans une semaine de relâchement.
- ✓ Pour le marathon de Deauville, le travail est fait. Ne rajoutez pas des séances supplémentaires ou de la durée sur le programme. Respectez bien cette phase qui est très importante, le sommeil fait également parti intégrante de la prépa, évitez le surmenage pendant les 15 jours à venir
- ✓ Pendant les vacances, il n'y pas de séance le jeudi.
- ✓ Le programme pour les échéances sont disponibles sur le site www.andresyathletisme.fr

3 – Corps de Séance :

Marathon de Deauville

- ✓ **3x2000m** *al. Marathon* r=2'

Semi & 10km (Deauville&Andrésy)

- ✓ **10x200m 100% vma** r=100m 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'