Séance Prévisionnelle : AA – 24-25 novembre 2021

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

1 – *Echauffement* : Footing 20’

2 – *Gammes* :

3 – *Corps de Séance* :

LES 20 BORNES D'ANDRESY

10 km

- ✓ **4x250m 100% vma** *r=retour pelouse*
- ✓ R=2’ marche+trot
- ✓ **1000m al. 10km** *Objectif*

V.M.A	250m/100%
11,0	0:01:22
12,0	0:01:15
13,0	0:01:09
14,0	0:01:04
15,0	0:01:00
16,0	0:00:56
17,0	0:00:53
18,0	0:00:50
19,0	0:00:47
20,0	0:00:45

❖ Pour les allures voir tableau Vma

Semi

- ✓ **4x2' all. Semi** *Objectif* r=1'15"

Marathon International DEAUVILLE

Post Marathon Deauville

- ✓ **Footing** *Souple* **30’ - 40’**

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

- ✓ Toutes les séances sont disponibles sur le site http://www.andresyathletisme.fr/entra%C3%AEnements/