

Séance Prévisionnelle : 13-14 Avril 2022

1 - Echauffement

2 - Gammes

3 - Corps de Séance

4 - Retour au calme

1 – Echauffement : Footing 20'



4 – Corps de Séance :

- **2x (200x300x500x300x200m)** 100% vma (95% vma pour le 500m)
- r= 100m trot unique - R=2' marche+trot

5 - Retour au calme : Footing lent 5 à 8'



3 – Gammes :



Idée Séance du week-end

Footing 25' + **Fartlek 9'/7'/5'/3'/1'**
en 75%-80%-85%-90%-95% vma r=2' trot
+ Ra 7' (durée séance 1h05')