

Séance Prévisionnelle : 21-22 septembre 2022

1 - Echauffement

2 - Gammes

3 - Vma Intensive

4 - Retour au calme

Durée séance : environ 1h05'

1 – Echauffement : Footing 15'-20'



3 – Vma Intensive : 30'

- 5* à 8x200m 100% vma r=100m trot
- R=2' marche/trot
- 5* à 8x150m 100% vma r= traversée pelouse (temps d'effort)
- R=2' marche/trot
- 5* à 8x100m 105% vma r=tps d'effort trot pelouse

*(débutants 5x et 7x si j'ai fait Chanteloup et que je cours à Maurecourt)

2 – Gammes/RM : 10'



4 – Ra 5'