

# Séance Prévisionnelle : 28 septembre 2022

1 - Echauffement

2 - Gammes

3 - Vma Intensive

4 - Retour au calme

Durée séance : environ 1h05'

## 1 – Echauffement : Footing 15'-20'



## 2 – Gammes/RM : 10'



## 3 – Vma Intensive : 28'

➤ 5 à 8 x 300m 100% vma r=100m trot

R=2'45''

➤ 5 à 8 x 200m 100% vma r=100m trot

\*(le nombre de répétitions fixé en fonction de votre pratique)



## 4 – Ra 7'

Pour Info : pas de séance jeudi jour de l'AG AA