

**Semaine du 13 février 2023 - Séances Club**

| Marathon de Paris   | Semi de Rambouillet  | 12km de Carrières  |
|---|--|--|
| Séance 2  | Séance 2   | Séance 2   |
| Soutien Vma   | Vma Mixte  | Vma Mixte  |
| <p>Ech 25' (footing+gammes)<br/> <b>3x(5x400m)</b> 90% vma r=100m trot (1')<br/>                     R=2' marche+trot<br/>                     + Ra 6'</p>  | <p>Ech 25' (footing+gammes)<br/> <b>2x(600-400-200-400-600m)</b> 90%-95-100-95-90%<br/>                     vma<br/>                     r=200m(1'30")100m(1')100m(tps EF.)100m(1') trot<br/>                     R=3' marche+trot + Ra 7'</p> | <p>Ech 25' (footing+gammes)<br/> <b>2x(600-400-200-400-600m)</b> 90%-95-100-95-90%<br/>                     vma<br/>                     r=200m(1'30")100m(1')100m(tps EF.)100m(1') trot<br/>                     R=3' marche+trot + Ra 7'</p> |
| 01:10:00  | 01:10:00   | 01:10:00   |
| Séance 4  | Séance 4   | Séance 4   |
| Côtes/RM  | Al. Spé  | Al. Spé  |
| <p>Footing 20'<br/>                     + <b>10 fois</b> (Chaise 35"+ Côte 25" engagée)<br/>                     r=descente souple<br/>                     + footing 10'<br/>                     (pente 6%-10%)</p> | <p>Footing 35' 65% vma<br/>                     + <b>20'/15'/10'</b> al. de l'Objectif<br/>                     R=3' footing 65% vma<br/>                     + footing 9' 60% vma</p>   | <p>Footing 25' 65% vma<br/>                     + <b>3x10'</b> 82-85% vma<br/>                     r=3' footing 60% vma +<br/>                     Retour au calme 9'</p>  |
| 00:50:00  | 01:35:00   | 01:10:00   |

Toutes les séances sont disponibles sur le site avec des planifications pour les courses club à venir et le marathon de Paris

